

**Liceo "Jacopone da Todi"**  
**Largo Martino I 1 – 06059 Todi (PG)**



**Programma Svolto per  
la disciplina  
SCIENZE MOTORIE**

classe 3BU  
a.s. 2023/2024

- Tecnica della corsa
- Test di velocità
- Capacità condizionali: la velocità
- I test motori
- La ginnastica: attrezzi
- I muscoli
- Apparato muscolare ed esercizi arti superiori e inferiori
- Test del sit up

Ed.Civica

- Lavoro a gruppi sulla prevenzione e sulla salute

Alessio Bianchi