

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



**Programma Svolto per
la disciplina
SCIENZE MOTORIE**

classe 4BU
a.s. 2023/2024

- Tecnica dei lanci, esercizi di mobilità
- Test pratico lancio palla medica 3kg
- Atletica leggera, le specialità
- Ginnastica artistica, preparazione alla verticale
- Ginnastica artistica, le parallele
- La forza e lo squat, esercitazioni pratiche
- Test squat in 1' palla medica
- La composizione corporea, i carboidrati, proteine e lipidi
- Calcio a 5, teoria e fondamentali
- Test military press

Ed.Civica

- Droghe e prevenzione

Alessio Bianchi