

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



**Programma Svolto per
la disciplina
SCIENZE MOTORIE**

classe 1BU
a.s. 2024/2025

- La corsa, test di cooper
- Apparato scheletrico
- Capacità coordinative. L'agilità con test pratici.
- Dodgeball, I fondamentali.
- Test pratico e teorico sul dodgeball
- Elementi di pallavolo
- Elementi di basket
- Trekking urbano

Alessio Bianchi