

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



**Programma Svolto per
la disciplina
SCIENZE MOTORIE**

Classe 3BSU
a.s. 2024/2025

- La corsa, test dei 30 metri
- Capacità condizionali: la velocità.
- Il tennis tavolo: I fondamentali
- La forza del core: addominali e test addominali.
- Test scritto sulla velocità.
- I muscoli, test scritto
- Trekking urbano

Alessio Bianchi