

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



**Programma Svolto per
la disciplina
SCIENZE MOTORIE**

classe 3CS
a.s. 2024/2025

- Le capacità motorie
- Test resistenza
- Test velocità
- Allenamento di resistenza e test pratico
- Sport da prestazione e capacità coordinative
- Tennis tavolo: i fondamentali
- Pallavolo: i fondamentali
- Basket: i fondamentali
- Calcio a 5: i fondamentali
- Doping e dipendenze
- Paramorfismi e dismorphismi
- Doping dipendenze

Andrea Mazzatinti