

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

**Villa Ranchibile**

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

**Liceo Classico**

Anno scolastico 2023/2024

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**Svolto nella classe II**

Docente: Prof. Semilia Stefana

- Test d'ingresso;
- andature ginniche: skippe, calciata dietro, galoppo laterale, corsa incrociata laterale, ecc.;
- esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, velocità e resistenza;
- esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: capacità di combinazione motoria, di anticipazione motoria, di orientamento spazio-temporale e di fantasia motoria;
- esercizi per l'acquisizione dell'equilibrio;
- educazione al ritmo;
- esercizi di potenziamento riguardanti la parete addominale, il dorso, gli arti superiori ed inferiori;
- esercizi con piccoli/grandi attrezzi quali: bacchette e corda da salto ecc.;
- esercizi per la mobilità articolare con piccoli e grandi attrezzi;
- varie andature di corsa per la resistenza e la velocità (andature lente e prolungate, scatti di velocità di breve distanza ripetuti ecc.);
- fondamentali e regole degli sport di squadra praticati;
- sport di squadra: pallavolo, pallacanestro e calcio;
- elementi di anatomia: ossa, muscoli, articolazioni;
- elementi di terminologia tecnico-sportiva;
- test di verifica.

Palermo, giugno 2024

Gli Studenti

Il Docente  
Prof.