

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”
Villa Ranchibile
Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO
LICEO CLASSICO
Anno scolastico 2023/2024
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
Svolto nella classe **III Sez. A**

Docente: Prof.ssa Stefana Semilia

Contenuti:

- esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali (forza, velocità e resistenza);
- esercizi di resistenza aerobica ed anaerobica;
- esercizi di mobilità articolare generale e settoriale;
- esercizi relativi alla tecnica del movimento;
- esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative (fantasia motoria, combinazione motoria, ecc.);
- preatletici generici e specifici;
- esercizi di potenziamento muscolare;
- stretching: esercizi di allungamento, rilassamento e di respirazione;
- fondamentali e pratica della pallavolo, basket e calcio;
- tornei sportivi interclasse (calcio).

Palermo: giugno 2024

Gli Studenti

Il Docente
Prof.ssa