

ISTITUTO SALESIANO "DON BOSCO"  
Villa Ranchibile  
Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO  
**LICEO SCIENTIFICO**  
Anno scolastico 2023/2024  
**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**  
Svolto nella classe **V 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 di potenziamento muscolare;
- stretching: esercizi di allungamento, rilassamento e di respirazione;
- pratica della pallavolo;
- pratica del calcio;
- pratica della pallacanestro;
- tornei sportivi interclasse (calcio).

Palermo: giugno 2024

Gli Studenti

*[Signature]*

Il Docente

Prof.ssa *[Signature]*