

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”
Villa Ranchibile
Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO
LICEO SCIENTIFICO
Anno scolastico 2020/2021
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
Svolto nella classe **IV B**

Docente: Prof. ssa Stefana Semila

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;
- pratica della pallavolo (esercizi individuali);
- pratica del calcio (esercizi individuali);
- workout.

TEORIA: apparato locomotore, capacità condizionali e coordinative

Palermo: giugno 2021

Gli Studenti

Il Docente
Prof.ssa Stefana Semilia