

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”
Villa Ranchibile
Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO
Liceo Classico
Anno scolastico 2022/2023
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
Svolto nella classe **V**

Docente: Prof. ssa Stefana Semilia

Contenuti:

- esercizi per il potenziamento delle capacità condizionali (forza, velocità e resistenza);
- esercizi di mobilità articolare generale e settoriale;
- preatletici generici e specifici;
- esercizi di potenziamento muscolare;
- stretching: esercizi di allungamento, rilassamento e di respirazione;
- pratica della pallavolo.

Palermo, giugno 2023

Gli Studenti

Il Docente
Prof.ssa