

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

Docente: Prof. ssa Stefana Semilia

Contenuti :

- esercizi per il potenziamento delle capacità condizionali (forza, velocità e resistenza);
- esercizi di mobilità articolare generale e settoriale;
- esercizi di potenziamento muscolare;
- stretching: esercizi di allungamento, rilassamento e di respirazione;
- pratica della pallavolo;
- pratica del calcio;
- tornei sportivi interclasse (calcio).

Palermo: giugno 2023

Gli Studenti

Il Docente
Prof.ssa