

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”
Villa Ranchibile
Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO
Liceo Classico
Anno scolastico 2025/2026
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
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 resistenza aerobica ed anaerobica;
- 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;
- pratica del calcio;
- test periodici di verifica.

Palermo Giugno 2026

Gli Studenti

Il Docente
Prof.ssa Stefana Semilia