

ISTITUTO PIO XI

III LICEO Scientifico

ANNO SCOLASTICO 2012-2013

Prof. Aldo Dell'Orso

Programma di Scienze Motorie

Partite didattiche di pallacanestro.

Partite didattiche di calcio a 5

Partite didattiche di Pallavolo.

Esercizi di mobilizzazione articolare e di scioltezza muscolare.

Tecniche di riscaldamento e di defaticamento.

Esercizi sulla capacità di reazione a stimoli diversi.

Esercizi di velocità e forza.

Esercitazioni di tecnica di calcio a 5.

Esercitazioni di tecnica di pallavolo e di tecnica di pallacanestro.

Esercizi per migliorare la frequenza nella corsa veloce.

Attività in cui gli allievi rivestono ruoli di arbitraggio ed organizzativi.

Sviluppo di situazioni di gara in piccoli gruppi.

Situazioni di gara finalizzate all'acquisizione di rapidità nell'esecuzione di gesti tecnici di pallavolo.