

# ISTITUTO PIO XI

**II LICEO CLASSICO**

**ANNO SCOLASTICO 2012-2013**

Prof. Aldo Dell'Orso

## **Programma di Educazione Fisica:**

Partite didattiche di pallacanestro

Partite didattiche di Pallavolo.

Esercizi di mobilitazione articolare e di scioltezza muscolare.

Tecniche di riscaldamento e di defaticamento.

Esercizi sulla capacità di reazione a stimoli diversi.

Esercitazioni sulla tecnica di calcio.

Esercitazioni di tecnica di pallavolo e 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 negli sport di squadra in piccoli gruppi.

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