

ISTITUTO PIO XI

I LICEO SCIENTIFICO

ANNO SCOLASTICO 2012-2013

Prof. Aldo Dell'Orso

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE:

Principali norme igieniche e comportamentali.

Corse a regime aerobico finalizzate al miglioramento della resistenza.

Partite didattiche di Pallavolo.

Partite didattiche di calcio a 5.

Esercitazioni di tecnica di pallacanestro lavorando a piccoli gruppi.

Tecniche di riscaldamento e di defaticamento.

Esercizi di velocità e per esercitare la capacità di reazione.

Attività finalizzate al miglioramento della tecnica di corsa.

Esercitazioni di tecnica di pallavolo lavorando a piccoli gruppi.

Esercizi di forza veloce a carico naturale.

Esercizi per migliorare la frequenza nella corsa veloce.

Attività in cui gli allievi rivestono ruoli di arbitraggio.

Sviluppo di situazioni di gara in piccoli gruppi.