

ISTITUTO PIO XI

V Ginnasio

ANNO SCOLASTICO 2012-2013

**Programma di Scienze Motorie**

Prof. Aldo Dell'Orso

Corse a regime prevalentemente aerobico finalizzate al miglioramento di tale processo.

Le regole della pallavolo e della pallacanestro.

Partite didattiche di Pallavolo e di Calcio a 5.

Esercizi di mobilizzazione articolare e di scioltezza muscolare.

Tecniche di riscaldamento e di defaticamento.

Esercizi di velocità.

Attività finalizzate al miglioramento della tecnica di corsa.

Partenze con la tecnica delle partenze dai blocchi.

Esercitazioni di tecnica di calcio lavorando a piccoli gruppi.

Esercitazioni di tecnica di pallacanestro lavorando a piccoli gruppi.

Esercitazioni di tecnica di pallavolo lavorando a piccoli gruppi.

Esercizi di forza veloce.

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.