



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO
"AMBROGIO FUSINIERI"
VICENZA**

Via G. D'Annunzio, 15 - 36100 VICENZA Tel. 0444563544 - Fax 0444962574 -
sito web: www.itcfusinieri.gov.it E-mail: protocollo@itcfusinieri.it - vitd010003@pec.istruzione.it
Codice Fiscale 80016290241

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Saggin Maria Grazia anno scolastico **2014-15** classe **1 B**

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Varie metodiche di allenamento su distanze diversificate e tempi prestabiliti .

Es. di potenziamento muscolare e stretching

Es. pre-atletici

Andature atletiche

Es. mobilità articolare

CAMPESTRE : 2000 m

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

FUNICELLA

3 Esercizi di coordinazione con difficoltà crescenti

Saltelli alternati / p.p indietro/ incrociati / per 15 sec.

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO :

Fondamentali individuali :

Battuta di sicurezza

Il palleggio

BASKET:

Fondamentali individuali:

il palleggio

arresto-cambio di mano

il passaggio

ATLETICA LEGGERA:

Partenza dai blocchi

Velocità m.60

Staffetta

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo, dogeball, basket, tennis tavolo

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Apparato scheletrico

Apparato articolare

Vicenza 03/06/2015

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....