



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

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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Prof. **Saggin Maria Grazia** anno scolastico **2015-16** classe **1 D**

**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. (maschi)- 1600 m.(femmine)

**CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE**

**FUNICELLA**

3 Esercizi di coordinazione con difficoltà crescenti

Saltelli alternati / p.p indietro/ avanti / 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

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo,basket,tennis tavolo

**PARTE TEORICA:**

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Le strutture di base del corpo umano

Vicenza 03/06/2016

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....