



via D'Annunzio, 15-36100-Vicenza Tel. 0444 563544 Fax 0444 962574 - sito internet: www.itefusinieri.gov.it
email: VITD010003@istruzione.it PEC: VITD010003@pec.istruzione.it Cod. Mecc.: VITD010003 C.F. 80016290241

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. **Saggin Maria Grazia** anno scolastico **2016-17** classe **1 D**

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

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.30

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo,basket,tennis tavolo

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Le strutture di base del corpo umano

Apparato scheletrico

Vicenza 03/06/2017

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....