



**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 - vtid010003@pec.istruzione.it
Codice Fiscale 80016290241

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. **Saggin Maria Grazia** anno scolastico **2014-15** classe **2 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

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

FUNICELLA
4 Esercizi di coordinazione con difficoltà crescenti
Saltelli alternati / p.p indietro/ p.p avanti/ incrociati / per 15 sec.

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO :
Fondamentali individuali
Battuta di sicurezza
Il palleggio

BASKET:
Palleggio
Arresto,cambio di mano,giro
Il passaggio

ATLETICA LEGGERA:
Partenza dai blocchi
Velocità m.60
Staffetta

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali
Tecnica specialità atletiche
Apparato scheletrico
Apparato articolare
Dismorfismo e Paramorfismo

Vicenza 03/06/2015

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....