



**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 **2015-16** 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. (maschi)-1600m. (femmine)

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

FUNICELLA

3 Esercizi di coordinazione con difficoltà crescenti

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

QUADRO SVEDESE

Salita e discesa incrociata

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO :

Fondamentali individuali

Battuta di sicurezza

Il palleggio

BASKET :

Il tiro

ATLETICA LEGGERA:

Velocità m.60

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo, basket, tennis tavolo

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Le qualità motorie : la mobilità

Dismorfismo e Paramorfismo

Vicenza 03/06/2016

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....