



**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 **2015-16** classe **3 B AFM**

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)

QUADRO SVEDESE

salita e discesa con incrocio

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

FUNICELLA

4 Esercizi di coordinazione con difficoltà crescenti

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

QUADRO SVEDESE

salita e discesa con incrocio

FORZA

Addominali epiegamenti

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO :

Fondamentali individuali:

Battuta da sopra

Bagher

BASKET

Terzo tempo

ATLETICA LEGGERA:

Velocità m. 60

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo, unihockey.

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Apparato articolare

Sistema muscolare

Vicenza 03/06/2016

I rappresentanti di classe

I' insegnante: Maria Grazia Saggin