



**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 **3 DR**

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

4 Esercizi di coordinazione con difficoltà crescenti

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

FORZA

Addominali epiegamenti

QUADRO SVEDESE

salita e discesa con incrocio

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO :

Fondamentali individuali:

Battuta da sopra

Palleggio

BASKET

Terzo tempo

ATLETICA LEGGERA:

Velocità m.60

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo.

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Apparato articolare

Sistema muscolare

Vicenza 03/06/2016

I rappresentanti di classe

I' insegnante: Maria Grazia Saggin