



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 **3 DR**

POTENZIAMENTO FISILOGICO

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 e piegamenti

BASKET

Terzo tempo

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO :

Fondamentali individuali:

Battuta -Palleggio- bagher

BASKET

Terzo tempo

ATLETICA LEGGERA:

Velocità m.30

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo, tennis tavolo

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Apparato articolare

Sistema muscolare

Il fumo

Vicenza 26/05/2017

I rappresentanti di classe

l' insegnante: Maria Grazia Saggin

.....