



**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 **4 BR**

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

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO
Fondamentali individuali e regole
Battuta da sopra, palleggio, bagher ,schiacciata

BASKET
Simulazione di gioco 3 contro 3

MINI TENNIS
Diritto, rovescio

ATLETICA LEGGERA:
Velocità m. 60

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo,tennis tavolo,basket

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali
Tecnica specialità atletiche
Apparato cardiocircolatorio
Apparato respiratorio
Concetto di salute e attività sportiva, il fumo.

Vicenza 03/06/2015

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....