



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 **4 B**

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)- 1600m. (femmine)

CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

FUNICELLA

4 Esercizi di coordinazione con difficoltà crescenti

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

FORZA

Addominali e piegamenti

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO

Fondamentali individuali e regole

Battuta da sopra, palleggio, bagher .

STEP

lavoro di gruppo con base musicale

ATLETICA LEGGERA:

Velocità m. 30

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo, tennis tavolo.

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Apparato cardiocircolatorio

Apparato respiratorio

Droghe

Vicenza 25/05/2017

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....