



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 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)- 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

Gioco a tre e di squadra

STEPP

Lavoro di gruppo con base musicale

ATLETICA LEGGERA:

Velocità m.30

GIOCO LUDICO: pallavolo, tennis tavolo, basket

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Apparato cardiocircolatorio

Apparato respiratorio

Droghe

Vicenza 26/05/2017

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....