



**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 **4 DS**

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

BASKET

Terzo tempo

ATLETICA LEGGERA:

Velocità m.60

GIOCO LUDICO: pallavolo,tennis tavolo,basket

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Apparato cardiocircolatorio

Vicenza 03/06/2016

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....