



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO  
"AMBROGIO FUSINIERI"  
VICENZA**

Via G. D'Annunzio, 15 - 36100 VICENZA Tel. 0444563544 - Fax 0444962574 -  
sito web: [www.itcfusinieri.gov.it](http://www.itcfusinieri.gov.it) E-mail: [protocollo@itcfusinieri.it](mailto:protocollo@itcfusinieri.it) - [vitd010003@pec.istruzione.it](mailto:vitd010003@pec.istruzione.it)  
Codice Fiscale 80016290241

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Prof. **Saggin Maria Grazia** anno scolastico **2014-15** classe **5 BR**

**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

**ACROSPORT**

Figure di gruppo

**GIOCHI SPORTIVI**

**PALLAVOLO :**

Fondamentali individuali

Battuta da sopra, schiacciata, simulazione di gioco 3 contro 3

**BASKET**

simulazione di gioco 3 contro 3

**MINI TENNIS**

Dritto, rovescio, volè

**ATLETICA LEGGERA:**

Getto del peso tecnica O' Brien

Velocità m.60

GIOCO LUDICO: calcetto, pallavolo, tennis tavolo, basket

**PARTE TEORICA**

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Informazione e prevenzione per mantenersi in salute: il fumo e l'alcool

Alimentazione e sport-integratori-il doping

Vicenza 03/06/2015

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....