



**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 **2015-2016** 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. maschi- 1600 m. femmine

ACROSPORT

Figure di gruppo

FUNICELLA:

Saltello alternato-s.indietro- incrociato -doppio

FORZA

Addominali e piegamenti

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO :

Fondamentali individuali- gioco di squadra

CALCETTO

ATLETICA LEGGERA:

Getto del peso tecnica O' Brien

Velocità m.60

PARTE TEORICA

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

Sistema nervoso

Vicenza 03/06/2016

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....