



**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 **2014-15** classe **5 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

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
Diritto,rovescio.volè

ATLETICA LEGGERA:
Getto del peso tecnica O' Brien
Velocità m.60

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

.....