



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 **5 DS**

POTENZIAMENTO FISILOGICO

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

FUNICELLA:

Saltello alternato-s.indietro- incrociato -doppio

ACROSPORT

Figure di gruppo

FORZA

Addominali e piegamenti

GIOCHI SPORTIVI

PALLAVOLO :

Fondamentali individuali- gioco di squadra

CALCETTO-BASKET-TENNIS TAVOLO

ATLETICA LEGGERA:

Getto del peso tecnica O' Brien

Velocità m.30

PARTE TEORICA:

Tecnica fondamentali

Tecnica specialità atletiche

l'alcol

Sistema nervoso-i circuiti del sistema motorio

Vicenza 03/06/2017

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

Maria Grazia Saggin

.....