



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 EDUCAZIONE FISICA

Prof. **Andrea Schiavo** anno scolastico 2016 - 2017 classe 1 C

Obiettivo generale	Obiettivo specifico	Prove
Capacità Condizionali	Preparazione atletica generale	✓ Andature atletiche ✓ Esercizi di stretching e di scioltezza articolare generale ✓ Spiegazione ed esecuzione di un riscaldamento base
	Miglioramento della Resistenza Generale	✓ Prova sui 2000 m.
Capacità Coordinative	Avviamento agli Sport di Squadra	✓ Conoscenza degli elementi tecnici della Pallamano
	Avviamento agli sport individuali	✓ Conoscenza degli elementi tecnici della Funicella ✓ Conoscenza degli elementi tecnici dell'Acrosport ✓ Conoscenza degli elementi tecnici del Salto in lungo ✓ Conoscenza degli elementi tecnici della Corsa di Orientamento
Competenze teoriche	Argomenti	✓ Conoscenza degli elementi di base dell'allenamento sportivo

Vicenza 07/06/2014

I rappresentanti di classe

L'insegnante

.....

.....