



via D'Annunzio, 15-36100-Vicenza Tel. 0444 563544 Fax 0444 962574 - sito internet: [www.itefusinieri.gov.it](http://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 5 C AFM

| Obiettivo generale    | Obiettivo specifico                     | Prove                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Capacità Condizionali | Preparazione atletica generale          | ✓ Andature atletiche<br>✓ Esercizi di stretching e di scioltezza articolare generale<br>✓ 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<br>✓ Conoscenza degli elementi tecnici dell'Acrosport<br>✓ Conoscenza degli elementi tecnici del Salto in lungo<br>✓ 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

.....

.....