



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO**  
**“AMBROGIO FUSINIERI”**  
**VICENZA**

Via G. D'Annunzio 15 – 36100 Vicenza Tel. 0444563544 – Fax 0444962574

Sito web: [www.itefusinieri.gov.it](http://www.itefusinieri.gov.it) e-mail: [ufficioprotocollo@itefusinieri.gov.it](mailto:ufficioprotocollo@itefusinieri.gov.it) - [vitd010003@pec.istruzione.it](mailto:vitd010003@pec.istruzione.it)

Codice Fiscale: 80016290241

## **PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

Prof. **Andrea Schiavo** anno scolastico 2015-2016 classe 2 A

| 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 del riscaldamento a seconda della specialità<br>✓ Test di ingresso |
|                       | Miglioramento della Resistenza Generale | ✓ Prova sui 1000 m.<br>✓ Prova sui 2000 m.<br>✓ Programma di allenamento personalizzato                                                                                                |
| Capacità Coordinative | Avviamento agli Sport di Squadra        | ✓ Conoscenza degli elementi tecnici e di squadra del Calcio a 5<br>✓ Conoscenza degli elementi tecnici e di squadra della Pallavolo                                                    |
|                       | Avviamento agli sport individuali       | ✓ Conoscenza degli elementi tecnici della Funicella<br>✓ Conoscenza degli elementi tecnici del Mini Tennis                                                                             |
| Competenze teoriche   | Argomenti del programma pratico         | ✓ Elementi di teoria                                                                                                                                                                   |

Vicenza 07/06/2016

I rappresentanti di classe

.....  
.....

L'insegnante

.....