



ISTITUTO TECNICO ECONOMICO
“AMBROGIO FUSINIERI”
VICENZA

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

Sito web: www.itefusinieri.gov.it e-mail: ufficioprotocollo@itefusinieri.gov.it - vitd010003@pec.istruzione.it

Codice Fiscale: 80016290241

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof. **Andrea Schiavo** anno scolastico 2015-2016 classe 3 A

Obiettivo generale	Obiettivo specifico	Prove
Capacità Condizionali	Preparazione atletica generale	✓ Andature atletiche ✓ Esercizi di stretching e di scioltezza articolare generale ✓ Spiegazione ed esecuzione del riscaldamento a seconda della specialità ✓ Test di ingresso
	Miglioramento della Resistenza Generale	✓ Prova sui 1000 m. ✓ Prova sui 2000 m. ✓ Programma di allenamento personalizzato
Capacità Coordinative	Avviamento agli Sport di Squadra	✓ Conoscenza degli elementi tecnici e di squadra del Calcio a 5 ✓ Conoscenza degli elementi tecnici e di squadra della Pallavolo
	Avviamento agli sport individuali	✓ Conoscenza degli elementi tecnici della Funicella ✓ 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

.....