



MINISTERO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE  
ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE  
"Amministrazione, Finanza e Marketing: Relazioni Internazionali – Turismo"  
**"LUIGI EINAUDI"**  
Via San Giacomo, 13 – 37135 Verona  
Tel. 045/501110 - 045/582475  
Codice Fiscale: 80014180238 – Sito Internet: [www.einaudivr.gov.it](http://www.einaudivr.gov.it)  
e-mail: [vrtd05000t@istruzione.it](mailto:vrtd05000t@istruzione.it) / [vrtd05000t@pec.istruzione.it](mailto:vrtd05000t@pec.istruzione.it)

Repertorio  
Prot n. 5735 del 02/06/2017 (2017-VRLEEIN-0005735)

n.

147/2017

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE PRIMA SEZ. F**

**Potenziamento fisiologico**

- Verifica delle capacità condizionali: test di ingresso di forza, velocità, mobilità articolare, resistenza e della coordinazione dinamica generale .
- Esercizi a corpo libero di coordinazione, destrezza, tonificazione muscolare, mobilità articolare e stretching.
- Miglioramento della resistenza generale attraverso lavoro di semplice interval training. Verifica attraverso corsa sui 1000 mt.

**Rielaborazione degli schemi motori di base**

- La capovolta avanti da fermi e capovolta saltata. La capovolta indietro con facilitazione di piano inclinato.
- Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi (funicella, trave) mirati all'affinamento della coordinazione intersegmentaria, dell'equilibrio, della corsa, del prendere-lanciare.

**La pratica sportiva**

- Pallavolo: conoscenza dei fondamentali individuali (tecnica corretta del palleggio), la battuta di sicurezza, il gioco semplice, regolamento FIPAV di base e arbitraggio.
- Badminton: tecnica corretta del servizio, del dritto e del rovescio, regolamento di base.
- Pallacanestro: fondamentali individuali di base: palleggio, passaggio a due mani dal petto e schiacciato, tiro libero, il gioco, regolamento di base.
- Salto in alto: tecnica

**Trattazioni ed approfondimenti teorici**

- Termini e linguaggio specifico della materia. Assi e piani. Apparato scheletrico. Apparato articolare. Le leve.

**Attività formative integrative**

- Uscita di trekking sulle Torricelle veronesi nell'ambito del Progetto Accoglienza.
- Incontro con l'Associazione Alcolisti Anonimi

Verona, 02/06/17

La docente  
Prof.ssa Comencini Cinzia