



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

e-mail: vrt05000t@istruzione.it / vrt05000t@pec.istruzione.it



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

e-mail: vrt05000t@istruzione.it / vrt05000t@pec.istruzione.it

Repertorio n. 184/2017

Prot n. 5810 del 05/06/2017 (2017-VRLEEIN-0005810)

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE **CLASSE SECONDA 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 verticale alla spalliera e libera con assistenza: esercizi propedeutici
- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi (funicelle) 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 e del bagher), la battuta di sicurezza e a tennis, 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, a baseball e due mani sopra capo, tiro libero, arresto, il gioco, regolamento di base.
- Salto in alto: tecnica.

Trattazioni ed approfondimenti teorici

- L'apparato cardiocircolatorio: anatomia e fisiologia, effetti del movimento su tale apparato, principali patologie e loro cause.
- L'apparato respiratorio: anatomia e fisiologia, effetti del movimento, spirometria, volumi respiratori.
- UDA: alimentazione e sport.

Attività formative integrative

Alcuni alunni hanno partecipato al CSS, alle attività delle Giornate dello sport e alle uscite didattiche di arrampicata sportiva.

Verona, 09/06/17

La docente
Prof.ssa Comencini Cinzia