



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: [vrt05000t@istruzione.it](mailto:vrt05000t@istruzione.it) / [vrt05000t@pec.istruzione.it](mailto: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](http://www.einaudivr.gov.it)  
e-mail: [vrt05000t@istruzione.it](mailto:vrt05000t@istruzione.it) / [vrt05000t@pec.istruzione.it](mailto:vrt05000t@pec.istruzione.it)

Repertorio n. 188/2017  
Prot n. 5818 del 05/06/2017 (2017-VRLEEIN-0005818)

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE QUARTA SEZ. G**

**Potenziamento fisiologico**

- Verifica delle capacità condizionali: test di ingresso di forza, velocità, mobilità articolare, resistenza e della coordinazione dinamica generale .
- Esercizi a corpo libero, con piccoli (funicelle) e grandi attrezzi (spalliera), di coordinazione, destrezza, tonificazione muscolare (circuiti di potenziamento), mobilità articolare e stretching.
- Miglioramento della resistenza generale attraverso lavoro di semplice interval training. Verifica attraverso corsa sui 1000 mt.

**Affinamento degli schemi motori**

- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi mirati all'affinamento degli schemi motori.
- Esercizi di coordinazione intersegmentaria e organizzazione spazio-temporale a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, con la palla.

**La pratica sportiva**

- Pallavolo: conoscenza dei fondamentali individuali (tecnica corretta del palleggio e del bagher), la battuta di sicurezza e a tennis, la costruzione del gioco, regolamento FIPAV e arbitraggio.
- Badminton: tecnica corretta del servizio, del dritto e del rovescio, del clear, regolamento di base del singolo e del doppio.
- Salto in alto: tecnica.

**Trattazioni ed argomenti teorici**

- BLS: aspetti teorici del Basic Life Support

**Attività formative integrative**

- ERGONOMIA: due ore di formazione e verifica scritta finale.
- Alternanza Scuola lavoro

Alcune alunne hanno partecipato al progetto "Olimpiadi della danza".

Verona, 09/06/17

La docente  
Prof.ssa Comencini Cinzia