



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE**

**“Cristoforo Colombo”**

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<https://www.istituto-colombo.edu.it>

PEO:[rois00200a@istruzione.it](mailto:rois00200a@istruzione.it) – PEC: [rois00200a@pec.istruzione.it](mailto:rois00200a@pec.istruzione.it)



CERTIFICATO N. 9134

UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE  
QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY  
È MEMBRO DELLA  
FEDERAZIONE CISA

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTI

**A.S. 2018/19**

DOCENTE di Siena Rossella

Classe 4 Sezione E

Docente: di Siena Rossella

Materia : Scienze Motorie e Sportive

Durante l'anno scolastico sono state svolte attività peculiari alla disciplina per far acquisire agli studenti: competenze, abilità, conoscenze.

### PERCEZIONE DI SE' E LE CAPACITA' MOTORIE

- Schema corporeo e processi motori :esercizi presa coscienza del corpo nello spazio, elaborazione dei movimenti in relazione ad assi e piani.
- Capacità motorie coordinative: eserc. a corpo libero, di destrezza a carico con piccoli e grandi attrezzi, eser. di associazione e dissociazione dei movimenti, percorsi per la coordinazione dinamica generale, di equilibrio in forma statica e dinamica.
- Acrogym ( eser. A coppie e piramidi).
- Trave di equilibrio.
- Esercizi educazione al ritmo con lo step.
- Capacità motorie condizionali : pratiche di metodologie di allenamento a carico naturale e con attrezzi (piccoli e grandi ) per allenare forza , velocità, resistenza e mobilità articolare ( circuiti.)
- Percorsi in ambiente naturale.

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA E INDIVIDUALI

- Giochi sportivi di squadra: pallavolo ( fondamentali individuali- battuta, bagher, palleggio, schiacciata), tecnica ed esecuzione ed efficacia dei gesti e controllo del corpo. Fondamentali di squadra il muro e ricezione; partite e regole di gioco.
- Basket: fondamentali individuali-palleggi, passaggi, tiro, terzo tempo.
- Badminton

Istituto Tecnico Settore Economico  
Via Guglielmo Marconi, 2/11

45014 Porto Viro (RO) - (Sede associata)

Tel. 0426.321876 / 321877 - Fax 0426.1900129

Codice Meccanografico ROTD00201L

Istituto Professionale Settore Servizi  
Via San Francesco, 33

45011 Adria (RO)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Codice Meccanografico RORC002019

Codice Meccanografico RORC00250N

Ist. Professionale Settore Industria e Artigianato  
Via Umberto Giordano, 4

45018 Porto Tolle (RO)- (Sede associata)

Tel.0426.81146 - Fax 0426.1904873

Codice Meccanografico RORI002012



## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

### "Cristoforo Colombo"

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<https://www.istituto-colombo.edu.it>

PEO:[rois00200a@istruzione.it](mailto:rois00200a@istruzione.it) – PEC: [rois00200a@pec.istruzione.it](mailto:rois00200a@pec.istruzione.it)



CERTIFICATO N. 9134

UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE  
QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY  
È MEMBRO DELLA  
FEDERAZIONE CISA

- Attività sportive individuali- atletica leggera: partenza dai blocchi, corsa ad ostacoli, getto del peso, esercizi di preparazione al salto in lungo e in alto

Parte teorica- conoscenze relative a:

- Apparato locomotore: la colonna vertebrale , la corretta postura.
- Apparato cardiocircolatorio il cuore, le arterie , le vene, i componenti del sangue.
- Cenni sulle dipendenze tra i giovani( fumo, alcol e droghe)
- Il valore del fair play.( La carta etica dello sport).

Alunni Rappresentanti:

Docente:

Istituto Tecnico Settore Economico

Via Guglielmo Marconi, 2/11

45014 Porto Viro (RO) - (Sede associata)

Tel. 0426.321876 / 321877 - Fax 0426.1900129

Codice Meccanografico ROTD00201L

Istituto Professionale Settore Servizi

Via San Francesco, 33

45011 Adria (RO)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Codice Meccanografico RORC002019

Codice Meccanografico RORC00250N

Ist. Professionale Settore Industria e Artigianato

Via Umberto Giordano, 4

45018 Porto Tolle (RO)- (Sede associata)

Tel.0426.81146 - Fax 0426.1904873

Codice Meccanografico RORI002012