



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 – PEC: rois00200a@pec.istruzione.it



CERTIFICATO N. 9134

UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY È MEMBRO DELLA FEDERAZIONE CISA

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/19

Classe 3 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 ED ESPRESSIVE

- Schema corporeo e processi motori :esercizi presa coscienza del corpo nello spazio, elaborazione dei movimenti in relazione ad assi e piani.
- Esercizi di respirazione
- Eserc. a corpo libero
- Coordinazione dinamica generale a carico con piccoli e grandi attrezzi: trave di equilibrio, funicella; eser. di associazione e dissociazione dei movimenti, di equilibrio in condizioni dinamiche complesse. Capovolte. Eserc. di traslocazione sulla trave.
- Acrogym: elementi a coppie e a gruppi di più elementi, combinazioni di figure di equilibrio.
- Educazione al ritmo con lo step
- Pratiche di metodologie di allenamento per allenare forza, resistenza e mobilità articolare (circuiti).
- Percorsi in ambiente naturale.
Attività sportive
- 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.

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 – PEC: rois00200a@pec.istruzione.it



CERTIFICATO N. 9134

UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY
È MEMBRO DELLA
FEDERAZIONE CISA

- Basket: fondamentali individuali-palleggi, passaggi, tiro, terzo tempo.
- Badminton- tecnica di gioco.
- Attività sportive individuali- atletica leggera: partenza dai blocchi, corsa ad ostacoli, getto del peso, esrc di preparazione, salto in lungo, in alto.
- Conoscenze relative a: i cambiamenti (unità 2).
- La colonna vertebrale e la postura.
- Apparato cardiocircolatorio.
- La piramide alimentare.

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