



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



CERTIQUALITY
È MEMBRO DELLA
FEDERAZIONE CISA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTI

A.S. 2018/19

DOCENTE di Siena Rossella CLASSE 1A

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
- Esercizi educazione al ritmo con lo step.
- Capacità motorie condizionali : eser. A carico naturale e con attrezzi (piccoli e grandi) per allenare forza , velocità, resistenza e mobilità articolare e circuiti.

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(fair play).
- Attività sportive individuali: atletica leggera(partenza dai blocchi, getto del peso, salto in lungo, salto in alto, esecuzione efficacia del gesto tecnico.

UDA Fitness: il benessere passa attraverso il movimento



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

UDA IL bene comune: il benessere passa attraverso una corretta alimentazione(La piramide alimentare.)

Firme rappresentanti alunni

Firma 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