



## 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.gov.it>

PEO: [rois00200a@istruzione.it](mailto:rois00200a@istruzione.it) – PEC: [rois00200a@pec.istruzione.it](mailto:rois00200a@pec.istruzione.it) CERTIFICATO N. 9134



CERTIQUALITY  
È MEMBRO DELLA  
FEDERAZIONE CISQ

## Programma Classe 4A

Conoscenza del corpo nello spazio e nel tempo,

Esercizi a corpo libero a carico naturale,

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi ,

Esercizi di mobilità,

Esercizi di stretching,

Andature atletiche,

Percorsi motori,

Giochi motori,

Schemi motori di base,

Attività per il consolidamento delle capacità coordinative,

Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali

Esercizi per il potenziamento muscolare a carattere generale,

Semplici circuiti aerobici,

Camminata e corsa in ambiente naturale,

Percorso vita lungo il canal Bianco,

Campionati studenteschi,

Giochi di squadra: i fondamentali individuali della pallacanestro, pallavolo, badminton, calcio a 5.

Tornei.

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 **RORIO02012**

Email: [ipccolombo@istituto-colombo.gov.it](mailto:ipccolombo@istituto-colombo.gov.it)



## 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.gov.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



CERTQUALITY  
È MEMBRO DELLA  
FEDERAZIONE CISQ

Giochi sportivi individuali: tecnica-didattica dell'atletica leggera( corsa di resistenza, corsa veloce, salti, lanci).

Giochi di regole

Giochi adattati

Attività di arbitraggio nei vari sport trattati,

Attività svolte con sottofondo musicale,

Acrosport: piramidi a 2-3-4 componenti.

Cenni di primo soccorso e alimentazione corretta

Attuare norme igieniche, di sicurezza in vari ambienti.

Teoria: concetto di fair play, apparato cardiocircolatorio, il doping e le sostanze proibite, etica dello sport.

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 **RORIO02012**

Email: [ipccolombo@istituto-colombo.gov.it](mailto:ipccolombo@istituto-colombo.gov.it)