



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



PROGRAMMI SVOLTI 2019/20

CLASSE: 3 A

DOCENTE: Alessandro

Milan

MATERIA: scienze motorie

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

prevenzione e sicurezza , regole e regolamenti , schemi motori di base , stretching ,test ingresso

ATLETICA LEGGERA

Preatletismo generale

Specialità : Corsa veloce , getto del peso, salto in lungo

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

Pallavolo, calcetto, basket

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Badminton

PREPARAZIONE TEORICA:

Fair play, esempi di impegno sociale dei campioni dello sport, capacità condizionali e allenamento, specialità dell'atletica leggera , rugby

Data: ___05/06/2020_____

Firma Rappresentanti Alunni _____

Firma Docente ___Alessandro Milan_____