

## PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO SCOLASTICO 2019-2020

Prof.ssa Evelyn Ballarin

### CLASSE 5 MAT Manutenzione e Assistenza Tecnica

#### PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Assi e piani di movimento
- Circuit training (allenamento a circuito)
- I test motori
- Le capacità coordinative e condizionali

#### LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

- Il Basket: regolamento e fondamentali
- Il Frisbee Ultimate: regolamento e fondamentali
- Giochi pre-sportivi: Palla Base, Dodgeball, Hitball
- Calcio a 5: cenni

#### SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE

- Primo soccorso e traumi più comuni

#### Nello specifico, a partire dal 18/03/2020 sono stati svolti i seguenti CONTENUTI in modalità a distanza:

- La salute dinamica
- Lo sport durante il Fascismo
- Pallavolo: regole di gioco e fondamentali
- Badminton: regole di gioco e fondamentali
- Basket, Frisbee Ultimate: approfondimento teorico

Porto Tolle, 03/06/2020

LA DOCENTE  
EVELYN BALLARIN



## 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)



**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