



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)



## PROGRAMMI SVOLTI 2019/20

CLASSE: 4 D

DOCENTE: Alessandro

Milan

MATERIA: scienze motorie

### AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

prevenzione e sicurezza , regole e regolamenti , stretching, valutazione capacità condizionali

### ATLETICA LEGGERA

Preatletismo generale

Specialità : Corsa veloce , getto del peso

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

Pallavolo, basket

### ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Badminton, crossfit

### 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