



**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la programmazione e la gestione delle
Risorse Umane, Finanziarie e Strutturali
Direzioni Generali per l'interato in materia di Educazione
Scientifica per la gestione dei Fondi Strutturali per
l'Istruzione e per l'Innovazione Digitale
Articolo 4



REPUBBLICA ITALIANA - UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI POLIGNANO A MARE

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"D. Modugno-S. De Lilla"

Via L. Sturzo n.c. - 70044 Polignano a Mare (BA) - tel./fax 080 4241677

Codice Meccanografico: BAIS07300N - Codice Fiscale: 93469320720

e-mail: BAIS07300N@istruzione.it PEC: BAIS07300N@pec.istruzione.it Sito web: www.ipsscoa.polignanoamare.it

Codice Ufficio: 08044000100 - C.A.P. 70044

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO SCOLASTICO 2019/2020 CLASSE 1 SEZIONE A

Esercizi di ginnastica posturale.

Esercizi di mobilizzazione delle principali articolazioni.

Esercizi di tonificazione dei principali distretti muscolari.

Tecnica e applicazione dello stretching.

Sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità.

Benefici dell'attività motoria.

Pallavolo: tecnica e applicazione dei fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro); principali schemi di gioco e regolamento

Educazione stradale del pedone e del ciclista. Educazione al rispetto di regole di convivenza civile

Attività motoria e benessere in questo periodo particolare dell'emergenza covid.

SEDE: I.P.S.S.E.O.A. "Domenico Modugno" - Via L. Sturzo, n.c. - 70044 Polignano a Mare (BA) - tel./fax 080 4241677

CORSO DIURNO: BARH07301T CORSO SERALE: BARH073506

SEDE ASSOCIATA: I.P.S.S.E.O.A. "Domenico Modugno" - Via Lamanna, 2 - 70016 Noicattaro (BA) - C.M.: BARH07302V

SEDE ASSOCIATA: I.P.S.S. "Severina De Lilla" - Via Pantaleo, 1 - 70014 Conversano (BA) - tel./fax 080 4955408

CORSO DIURNO: BARF07301A CORSO SERALE: BARF07350P