



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione e la Gestione delle
Risorse Umane, Formative e Strutturali
Direzioni Generali per l'Amministrazione di Edifici
Scuolastici per la gestione dei Fondi Strutturali per
l'Istruzione e per l'Innovazione Digitale
Ufficio IV



VENIA SEDE - QUARTIERE PANTALEO TEL. ASSOCIATA: 080 4955408

**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 webs: www.ipsscoa-polignano.it
Codice Ufficio: 0804955408 - 0804241677

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2019/2020
CLASSE 4 SEZIONE AE**

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 coordinative generali. L'equilibrio.

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.

Indicazioni generali sulla prevenzione degli infortuni.

Elementi di primo soccorso.

Attività motoria e benessere.

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: BARI07350P