



**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
Direzione Generale per l'intervento a materia di Educazione
Scientifica per la gestione dei Fondi Strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione Digitale
Ufficio IV



FONDI STRUTTURALI EUROPEI - COMPETENZE INFORMATICA PER L'APPRENDIMENTO DEL BIPOLARE

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: info@ipsscoa.polignanoamare.it PEC: ipsscoa@pec.polignanoamare.it Sito web: www.ipsscoa.polignanoamare.it

Codice Ufficio: IPSSCOA - Cod. Fisc. 93469320720

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO SCOLASTICO 2019/2020 CLASSE 2 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 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: BARH07350G

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