



Ministero dell'Istruzione

# Istituto Omnicomprensivo Valboite

Via dei Campi 2 - 32043 Cortina d'Ampezzo - Tel. 0436.2638 - BLIS003003 - C.F. 81002530251 - C.U. UF93Y5  
blis003003@istruzione.it [www.polovalboite.edu.it](http://www.polovalboite.edu.it) blis003003@pec.istruzione.it



A.S. 2022-2023

## PROGRAMMA FINALE DEL DOCENTE

<b>DOCENTE</b> Sersen De Pol	<b>DISCIPLINA</b> Scienze Motorie e Sportive
<b>ISTITUTO</b> Liceo Scienze Applicate	<b>CLASSE</b> II <sup>A</sup>
<b>MODULO: pallavolo</b>	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none"><li>regolamento, fondamentali individuali e di squadra, gioco</li></ul>	
<b>MODULO: attività di resistenza aerobica</b>	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none"><li>test di Cooper 12'</li></ul>	
<b>MODULO: ju jitsu</b>	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none"><li>dimostrazione</li></ul>	
<b>MODULO: basket</b>	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none"><li>regolamento, fondamentali individuali e di squadra, gioco</li></ul>	
<b>MODULO: arrampicata sportiva</b>	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none"><li>fondamenti dell'arrampicata sportiva</li></ul>	
<b>MODULO: frisbee</b>	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none"><li>regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ultimate</li></ul>	
<b>MODULO: floorball</b>	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none"><li>regolamento, fondamentali individuali e di squadra, gioco</li></ul>	
<b>MODULO: calcio a 5</b>	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none"><li>regolamento, fondamentali individuali, gioco</li></ul>	

Cortina d'Ampezzo, 15 maggio 2023