

POLOVALBOITE - A.S. 2022-2023

PROGRAMMA FINALE DEL DOCENTE

DOCENTE Sersen De Pol	DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive
ISTITUTO IPEOA	CLASSE IV [^]
MODULO: pallavolo	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none">▪ regolamento, fondamentali individuali e di squadra, gioco	
MODULO: arrampicata sportiva	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none">▪ fondamentali dell'arrampicata sportiva	
MODULO: ju jitsu	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none">▪ dimostrazione	
MODULO: basket	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none">▪ regolamento, fondamentali individuali , gioco	
MODULO: attività di resistenza aerobica	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none">▪ test di Cooper 12'	
MODULO: atletica	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none">▪ staffetta con e senza testimone	
MODULO: calcio a 5	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none">▪ regolamento, fondamentali individuali , gioco	
MODULO: acrosport	
Contenuti: <ul style="list-style-type: none">▪ figure semplici e complesse	

Cortina d'Ampezzo, 15 maggio 2023