



## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CESTARI - RIGHI"

Borgo San Giovanni, 12/A - 30015 Chioggia (VE)

Tel. 041.4967600 Fax 041.4967733

Cod. Mecc. VEIS02200R - C.F. 91021780274

e-mail: [veis02200r@istruzione.it](mailto:veis02200r@istruzione.it)

e-mail certificata: [veis02200r@pec.istruzione.it](mailto:veis02200r@pec.istruzione.it)



I.T.C.S "Domenico Cestari"

Cod. Mecc. VETD022013 (diurno)

Cod. Mecc.: VETD02251C (serale)

I.T.I.S. "Augusto Righi"

Cod.Mecc.VETF022019 (diurno)

Cod.Mecc.VETF02251P (serale)

I.P.S.S.A.R "Giovanni Sandonà"

Cod. Mecc. VERH022011

[www.cestari-righi.gov.it](http://www.cestari-righi.gov.it)



UNIONE EUROPEA

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia  
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per  
l'istruzione e per l'innovazione digitale  
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

## PROGRAMMA SVOLTO

**INSEGNANTE:**

**Camuffo Franco**

**MATERIA:**

**Sc. Motorie e Sportive**

**CLASSE:**

**4<sup>A</sup> Afm**

**A. S.:**

**2018-2019**



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “CESTARI - RIGHI”

Borgo San Giovanni, 12/A - 30015 Chioggia (VE)

Tel. 041.4967600 Fax 041.4967733

Cod. Mecc. VEIS02200R – C.F. 91021780274

e-mail: [veis02200r@istruzione.it](mailto:veis02200r@istruzione.it)

e-mail certificata: [veis02200r@pec.istruzione.it](mailto:veis02200r@pec.istruzione.it)



I.T.C.S “Domenico Cestari”  
Cod. Mecc. VETD022013 (diurno)  
Cod. Mecc.: VETD02251C (serale)

I.T.I.S. “Augusto Righi”  
Cod.Mecc.VETF022019 (diurno)  
Cod.Mecc.VETF02251P (serale)

I.P.S.S.A.R “Giovanni Sandonà”  
Cod. Mecc. VERH022011

[www.cestari-righi.gov.it](http://www.cestari-righi.gov.it)



## Programma svolto A.S.2018-19

PROF:Camuffo Franco

Materia di insegnamento :Scienze Motorie e sportive Classe : 4 A Afm

### Contenuti

#### SETTEMBRE-OTTOBRE

Test sulle capacità condizionali: Test forza mm.. Addominali, Test elasticità arti inferiori, Test Velocità, Test forza arti inferiori;4 Unità Didattiche.

Giochi polivalenti :calcio con varianti,.

Corsa di resistenza.

Esercizi a corpo libero a carattere generale.

#### NOVEMBRE-DICEMBRE

Giochi polivalenti ; 4 U.D.

Corsa di resistenza;4 U.D.

Lo Stretching.

Ping-pong

#### GENNAIO – FEBBRAIO-MARZO

Akrogim

Capacità coordinative: esercizi di mobilità articolare a corpo libero. Percorsi, Circuiti a stazioni, esercizi di potenziamento generale a carico naturale e con uso di manubri e pallone medicinale;4 U.D

Esercitazioni di Unihoc

#### APRILE- MAGGIO –GIUGNO

Capacità coordinative: esercizi di mobilità articolare a corpo libero. Percorsi, Circuiti a stazioni, esercizi di potenziamento generale a carico naturale e con uso di manubri e pallone medicinale;4 U.D.Capacità operativo-didattiche: esercitazioni al Palco di salita e traslocazioni al Quadro svedese.4 U.D.

Esercitazioni di Unihoc , Atletica leggera ; 4 U.D.

N.B.:ogni Unità Didattica è composta da 2 ore di lezione.

Teoria : Regolamento Giochi sportivi e specialità di atletica leggera.

Chioggia,29-05-2019

Prof.Camuffo Franco