



# Istituto d'Istruzione Superiore "Federico Flora"

Istituto Tecnico per il Turismo  
Istituto Professionale per i Servizi

Commerciali – Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera – Socio Sanitari

33170 Pordenone - Via Ferraris n. 2 Tel. 0434.231601 - 0434.538148 Fax: 0434.231607

Sito Web: e-mail: Casella Posta Certificata: C.f.:

www.istitutoflora.gov.it pnis00800v@istruzione.it pnis00800v@pec.istruzione.it 80009070931



## Programma svolto

Anno scolastico: 2017-2018

Istituto Professionale Indirizzo: Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera

Classe: Prima A

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Antonella Avon

Libro di testo: Nessuno

### MODULI DISCIPLINARI

<b>Titolo: Modulo 1 - Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali.</b>	periodo/ durata: Settembre - Giugno
--	-------------------------------------

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
-Applicare semplici metodiche mirate al miglioramento della funzionalità aerobica, all'incremento del tono muscolare, al miglioramento dell'elasticità e della mobilità articolare.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svolgere attività di diversa intensità e durata.</li> <li>- Compiere movimenti nel più breve tempo possibile.</li> <li>- Eseguire movimenti con la massima escursione.</li> <li>- Vincere ed opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne.</li> <li>- Usare una terminologia corretta corrispondente al movimento effettuato.</li> <li>- Descrivere un esercizio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoscenze di base sulle capacità condizionali.</li> <li>-Conoscenza della terminologia ginnastica riferita a parti del corpo, segmenti corporei, posizioni, attitudini ed atteggiamenti.</li> </ul>

	precisando posizione, attitudine, atteggiamento del corpo.	
--	--	--

Contenuti:

- corsa prolungata a ritmi blandi; andature preatletiche e ritmiche;
- esercizi di mobilizzazione articolare a corpo libero, al suolo ed alle spalliere;
- esercizi di stretching;
- esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi ( funicelle, bastoni ), anche in circuito;
- esercizi per il miglioramento della velocità, anche in circuito.

<b>Titolo: Modulo 2 - Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative.</b>	periodo/ durata: Settembre - Giugno
---	-------------------------------------

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
-Eseguire corrette azioni motorie e sportive richiedenti capacità di tipo coordinativo in situazioni semplici e variabili.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantenere equilibri statici, dinamici ed in volo.</li> <li>- Utilizzare attività ed esercizi di coordinazione oculo-manuale e podalica.</li> <li>- Controllare il proprio corpo in situazioni variabili.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoscenze di base sulle capacità coordinative.</li> <li>-Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni.</li> <li>-Conoscenza della terminologia ginnastica.</li> </ul>

Contenuti:

- andature preatletiche e ritmiche;
- esercizi per il miglioramento della destrezza e della coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, funi, cerchi, bastoni), incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati.

<b>Titolo: Modulo 3 - Lo sport, le regole e il fair play: attività sportive individuali e di squadra.</b>	periodo/ durata: Ottobre-Giugno
---	---------------------------------

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
-Eseguire gesti tecnici con efficacia e finalizzarli al gioco di squadra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire alcuni fondamentali di gioco ed applicarli in situazioni di gioco.</li> <li>- Utilizzare il lessico specifico delle discipline.</li> <li>- Saper comprendere testi riferiti ai regolamenti sportivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoscere la terminologia e gli elementi tecnici essenziali dei giochi e degli sport affrontati.</li> <li>-Conoscere le regole dei giochi e sport affrontati.</li> </ul>

Contenuti:

- fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallapugno;
- regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati.

<b>Titolo: Modulo 4 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</b>	periodo/ durata: Ottobre-Giugno
---	---------------------------------

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
-Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza relativi alla traumatologia più frequente nella pratica dell'attività motoria.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assumere posture corrette.</li><li>- Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività.</li><li>- Adottare un abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie nei diversi contesti.</li><li>- Utilizzare spazi ed attrezzature in modo corretto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Conoscenza dei principi igienici essenziali per il mantenimento dello stato di salute.</li><li>-Conoscere i principi fondamentali della sicurezza personale in palestra e negli spazi all'aperto.</li><li>-Conoscere il regolamento scolastico e della palestra, leggere ed interpretare le piantine per l'evacuazione.</li></ul>

Contenuti:

- Nozioni di teoria: - nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio;  
- artt. 52-55 Codice Penale Italiano;  
- regolamento sport praticati.

Data , 11 Giugno 2018

Il docente  
Antonella Avon