



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:

www.istitutoflora.gov.it

e-mail:

pnis00800v@istruzione.it

Casella Posta Certificata:

pnis00800v@pec.istruzione.it

C.f.:

80009070931



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020

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



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la programmazione e la Gestione delle
Risorse Umane, Finanziarie e Strutturali
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

Programma svolto

Anno scolastico:	2017-2018	
Istituto (professionale/tecnico)	Indirizzo:	articolazione:
TECNICO	TURISTICO	
classe:	1 [^] BTT	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	STOICO GIANLUCA	
Libro di testo:		

Moduli disciplinari

periodo/durata	Titolo: Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali
Settembre/Giugno	<ul style="list-style-type: none"> corsa prolungata a ritmi blandi; andature atletiche 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 (elastici, palle mediche, funicelle, manubri, ecc), anche in circuito esercizi per il miglioramento della velocità.
Settembre/Giugno	Titolo: Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative
	<ul style="list-style-type: none"> andature atletiche e ritmiche; esercizi per il miglioramento della destrezza e coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, scaletta, ecc), incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati.
Settembre/Giugno	Titolo: Attività sportive individuali e di squadra
	<ul style="list-style-type: none"> fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, dodgeball, calcio a 5; discipline dell'atletica leggera: corsa veloce, corsa a ostacoli, lancio del

	disco e peso <ul style="list-style-type: none"> • regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati.
Settembre/Giugno	Titolo: Salute, sicurezza e prevenzione <ul style="list-style-type: none"> • regolamento d'istituto e di palestra
Settembre/Giugno	Titolo: TEORIA <ul style="list-style-type: none"> • terminologia specifica: assi e piani, posizioni e movimenti, nomenclatura muscoli e ossa

Altro:

periodo/durata	titolo
Novembre/Dicembre Novembre/Maggio Aprile	<ul style="list-style-type: none"> • Corso di autodifesa • Giochi Sportivi Studenteschi • Mass Training Keep the Beat

Pordenone, 11 Giugno 2018

Il docente

Stoico Gianluca