



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 Tel. 0434.231601 -

Fax:

n. 2

0434.538148

0434.231607

Sito Web:

www.istitutoflora.  
gov.it

e-mail:

[pnis00800v@istruzione.it](mailto:pnis00800v@istruzione.it)  
[pnis00800v@pec.istruzione.it](mailto:pnis00800v@pec.istruzione.it)

Casella Posta Certificata: C.f.:

pnis00800v@pec.istruzione.it  
e.it

8000907093  
1



### Programma svolto

Anno scolastico:	2017/2018
------------------	-----------

Istituto	Indirizzo:	articolazione:
professionale	Enogastronomico	

classe: PRIMA	DK
---------------	----

Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive
-------------	----------------------------

docente:	Annalisa Polese
----------	-----------------

Libro di testo:	
-----------------	--

#### Moduli disciplinari

periodo/durata	<b>Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali</b>
Settembre/giugno	-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, ecc); -esercizi per il miglioramento della velocità.
Settembre/giugno	<b>Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative</b>
	-andature atletiche e ritmiche; -esercizi per il miglioramento della destrezza e coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, funi, cerchi,

	scaletta, ecc), incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati.
Settembre/giugno	<b>Attività sportive individuali e di squadra</b>
	-fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallacanestro, calcetto m/f Atletica leggera, Acrosport; -discipline dell'atletica leggera: corsa veloce, lancio del disco; -regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati.
Settembre/giugno	Salute, sicurezza e prevenzione
	-regolamento d'istituto e di palestra -traumatologia e primo soccorso
1° periodo	<b>TEORIA</b>
	Assi e Piani del Corpo umano Le posizioni fondamentali del corpo nello spazio Il linguaggio del Corpo
2° periodo	<b>TEORIA</b>
	Il Fumo

Altro:

periodo/durata	titolo

Pordenone, 16 giugno 2018

Il docente  
Annalisa Polese