



# 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 Commerciale

Classe: Terza

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Antonella Avon

Libro di testo: Competenze Motorie - Sbragi, Zorzi- Ed. G.D'Anna

## 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
Essere in grado di migliorare le personali capacità motorie condizionali, ipotizzando esercitazioni che le sviluppino. Diventare consapevoli delle proprie potenzialità e dei propri limiti	-svolgere attività di diversa intensità e durata - compiere movimenti nel più breve tempo possibile - eseguire movimenti con la massima escursione - vincere ed opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne	Conoscenza di base sulle capacità condizionali Conoscenze di base sugli apparati interessati ed i principali effetti del movimento a loro carico

Contenuti:

- corsa prolungata a ritmi blandi; andature preatletiche e ritmiche;
- esercizi di mobilitazione 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
<p>Apprendere ed eseguire in modo efficace nuovi gesti motori</p> <p>Rapportarsi in modo adeguato con il proprio corpo, gli altri, gli oggetti e l'ambiente</p> <p>Controllare il proprio corpo in situazioni variabili.</p>	<p>- mantenere equilibri statici, dinamici ed in volo</p> <p>- utilizzare attività ed esercizi di coordinazione oculo-manuale e podalica, di coordinazione dinamica generale ed intersegmentale</p> <p>- controllare il proprio corpo in situazioni variabili</p> <p>- saper guidare la fase di riscaldamento generale.</p>	<p>Conoscere le capacità coordinative.</p> <p>Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti.</p>

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
<p>Eseguire correttamente gesti tecnici e giocare in situazioni semplificate.</p> <p>Risolvere tatticamente un problema di gioco.</p> <p>Collaborare e confrontarsi con i compagni in funzione di un evento sportivo o gara o nelle attività organizzative in gruppi di lavoro.</p>	<p>- eseguire i fondamentali ed applicarli in situazioni di gioco</p> <p>- ricoprire vari ruoli, compreso quello di giudice ed arbitro.</p> <p>- utilizzare il lessico specifico delle discipline</p> <p>- applicare strategie tecniche efficaci.</p>	<p>Conoscere la terminologia e gli elementi tecnici dei giochi e degli sport affrontati.</p> <p>Conoscere le regole, i regolamenti ed i gesti arbitrali dei giochi e sport affrontati.</p>

Contenuti:

- fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallacanestro, calcetto;
- 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 relative alla traumatologia più frequente nella pratica dell'attività motoria.	- assumere posture corrette - adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività	Conoscere i principi fondamentali della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute.

Contenuti:

- Nozioni di teoria: - atletica leggera (la pista, le specialità, gli aspetti funzionali e relazionali).

Data , 11 Giugno 2018

Il docente  
Antonella Avon