



# 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



FONDI STRUTTURALI EUROPEI

pon 2014-2020



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

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

## Programma svolto

Anno scolastico:	2017-2018	
Istituto (professionale/tecnico)	Indirizzo:	articolazione:
TECNICO	TURISTICO	
classe:	3 <sup>^</sup> ATT	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	STOICO GIANLUCA	
Libro di testo:		

### Moduli disciplinari

periodo/durata	Titolo: <b>Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali</b>
Settembre/Giugno	<ul style="list-style-type: none"> <li>corsa prolungata a ritmi blandi; andature atletiche e ritmiche;</li> <li>esercizi di mobilizzazione articolare a corpo libero, al suolo ed alle spalliere; esercizi di stretching;</li> <li>esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi (elastici, palle mediche, funicelle, manubri, ecc), anche in circuito</li> <li>esercizi per il miglioramento della velocità.</li> </ul>
Settembre/Giugno	Titolo: <b>Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>andature atletiche e ritmiche;</li> <li>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.</li> </ul>
Settembre/Giugno	Titolo: <b>Attività sportive individuali e di squadra</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, dodgeball, calcio a 5;</li> <li>discipline dell'atletica leggera: corsa veloce, corsa a ostacoli, lancio del</li> </ul>

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

Altro:

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

Pordenone, 11 Giugno 2018

Il docente

Stoico Gianluca