



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
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: QUARTA | AKC |
|----------------|-----|

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

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

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

Moduli disciplinari

| | |
|------------------|---|
| periodo/durata | Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali |
| 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 | Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative |
| | -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 | Attività sportive individuali e di squadra |
| | -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 | TEORIA |
| | Assi e Piani del Corpo umano Le posizioni fondamentali del corpo nello spazio Il linguaggio del Corpo |
| 2° periodo | TEORIA |
| | Il Fumo L'alcool L'Alimentazione |

Altro:

| periodo/durata | titolo |
|----------------|--------|
| | |

Pordenone, 16 giugno 2018

Il docente
Annalisa Polese