



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:

e-mail:

Casella Posta Certificata: C.f.:

www.istitutoflora.

pnis00800v@istru

pnis00800v@pec.istruzione

8000907093

gov.it

zione.it

e.it

1



Programma svolto

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

Istituto	Indirizzo:	articolazione:
professionale	Servizi Commerciali	

classe: quarta	ASC
----------------	-----

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

docente:	Olivo Paola
----------	-------------

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, pallapugno leggera, offball; -discipline dell'atletica leggera: corsa veloce, getto del peso, salto in alto; -regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati.
Settembre/giugno	Salute, sicurezza e prevenzione
	-regolamento d'istituto e di palestra -rianimazione cardio polmonare (progetto keep the beat)
1° periodo	TEORIA
	-apparati cardiocircolatorio e respiratorio

Altro:

periodo/durata	titolo

Pordenone, 16 giugno 2018

Il docente
Paola Olivo