



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	Socio Sanitario	
Classe:	Quinta	Sez. B
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive	
Docente:	Antonella Avon	
Libro di testo:	Nessuno	

MODULI DISCIPLINARI

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.	periodo/ durata: Settembre - Giugno
--	-------------------------------------

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
Essere in grado di utilizzare adeguate metodiche di allenamento delle capacità condizionali.	<ul style="list-style-type: none"> - Saper organizzare ed applicare personali percorsi di attività motoria e sportiva (ed autovalutazione del lavoro) - Analisi ed elaborazione dei risultati testati - Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive 	<p>Conoscere gli effetti del movimento nelle diverse età e condizioni.</p> <p>Conoscere il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive.</p>

Contenuti:

- corsa prolungata a ritmi blandi; andature preatletiche 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 (funicelle, bastoni), anche in circuito;
- esercizi per il miglioramento della velocità, anche in circuito.

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.	periodo/ durata: Settembre - Giugno
---	-------------------------------------

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
Essere in grado di apprendere ed eseguire in modo efficace gesti motori complessi. Rapportarsi in modo adeguato con il proprio corpo, gli altri e l'ambiente. Controllare il proprio corpo in situazioni variabili e complesse.	<ul style="list-style-type: none"> - Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentarla, individuale e in gruppi, con o senza attrezzi. - Analisi dei movimenti discriminando le azioni non rispondenti al gesto richiesto. 	Correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.

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.

Titolo: Modulo 3 - Lo sport, le regole e il fair play: attività sportive individuali e di squadra.	periodo/ durata: Ottobre-Giugno
---	---------------------------------

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
La competizione e l'agonismo come esperienza umana di sviluppo della persona, vivere l'esperienza sportiva con equilibrio emotivo, fronteggiando situazioni conflittuali e gestendo efficacemente l'ansia legata all'evento agonistico.	<ul style="list-style-type: none"> - eseguire diversi fondamentali degli sport affrontati . - applicare strategie tecnico-tattiche efficaci. - utilizzare schemi di gioco e ruoli. - riconoscere i falli e le 	<p>Conoscere la terminologia e gli elementi tecnici essenziali dei giochi e degli sport affrontati.</p> <p>Conoscere le regole, i regolamenti ed i gesti arbitrari dei giochi e sport affrontati.</p>

	infrazioni - svolgere ruoli di direzione. tecnica dell'attività sportiva - saper usare una terminologia corretta corrispondente a quella specifica degli sport affrontati. saper comprendere testi riferiti ai regolamenti sportivi.	Conoscere le regole del fair play.
--	---	------------------------------------

Contenuti:

- fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallacanestro, pallapugno;
- regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati.

Titolo: Modulo 4 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.	periodo/ durata: Ottobre-Giugno
---	---------------------------------

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza, alla prevenzione ed al mantenimento della salute ed efficienza fisica.	<ul style="list-style-type: none"> - applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali di primo soccorso assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, includendo l'attività fisica. 	<p>Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi di primo soccorso.</p> <p>Conoscere gli apparati ed i corretti stili di vita.</p>

Contenuti:

Nozioni di teoria:

- anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico;
- anatomia e fisiologia dell'apparato articolare;
- anatomia e fisiologia del sistema muscolare;
- anatomia e fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio;
- anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio;
- effetti del movimento sui vari apparati e sul corretto sviluppo dell'adolescente;
- aspetti medico sanitari:
 - > la salute della colonna vertebrale
 - > traumatologia dell'apparato locomotore
 - > i danni da fumo
 - > re-training certificazione BLS (Basic Life Support and Defibrillation)

Data , 11 Giugno 2018

Il docente
Antonella Avon