



Istituto d'Istruzione Superiore "Federico Flora"

Istituto Tecnico per il Turismo

Istituto Professionale per i Servizi

Commerciali – Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera –

Sanità e Assistenza Sociale – Arti ausiliarie Professioni Sanitarie: Ottico



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:	2018/2019	
Istituto	Indirizzo:	articolazione:
Professionale	Servizi Commerciali	
classe: Terza	ASC	
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive	
docente:	Antonella Avon	
Libro di testo:	Competenze Motorie - Sbragi, Zorzi – Ed. D’Anna	

Moduli disciplinari

periodo/durata	Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali
Settembre/giugno	• 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,cerchi), anche in circuito; • esercizi per il miglioramento della velocità, anche in circuito.

Settembre/giugno	Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative
	• andature preatletiche e ritmiche; • esercizi per il miglioramento della destrezza e della coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, funi, cerchi), 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, frisbee; • regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati.
Settembre/giugno	Salute, sicurezza e prevenzione
	• regolamento d'istituto e di palestra • atletica leggera • apparato scheletrico • apparato articolare • colonna vertebrale e paramorfismi

Pordenone, 11 giugno 2019

Il docente
Antonella Avon