



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

33170 Pordenone - Via Ferraris n. 2

Tel. 0434.231601 - 0434.538148

Fax: 0434.231607

Sito Web:

e-mail:

Casella Posta Certificata:

C.F.: 80009070931

www.istitutoflora.edu.it

pnis00800v@istruzione.it

pnis00800v@pec.istruzione.it



Programma svolto

Anno scolastico:	2020/2021	
Istituto	Indirizzo:	articolazione:
Professionale	Servizi Commerciali	
classe: Prima	A	
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive	
docente:	Antonella Avon	
Libro di testo:	Nessuno	

Moduli disciplinari

Settembre/Giugno Solo in presenza	Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali <ul style="list-style-type: none">• camminata con 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.
Settembre/Giugno Solo in presenza	Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative <ul style="list-style-type: none">• camminata e andature preatletiche e ritmiche;• esercizi per il miglioramento della destrezza e della coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi, incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati.
Settembre/Giugno Solo in presenza	Attività sportive individuali e di squadra <ul style="list-style-type: none">• fondamentali individuali di pallacanestro, badminton, calcetto;• regole fondamentali degli sport trattati.
Settembre/Giugno Anche in DAD	Salute, sicurezza e prevenzione <ul style="list-style-type: none">• regolamento d'istituto e di palestra• nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio• educazione alla salute (igiene)• educazione stradale

Pordenone, 10 giugno 2021

Il docente
Antonella Avon