



# 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:

www.istitutoflora.edu.it

e-mail:

pnis00800v@istruzione.it

Casella Posta Certificata:

pnis00800v@pec.istruzione.it

C.F.: 80009070931



### Programma svolto

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

#### Moduli disciplinari

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

Pordenone, 10 giugno 2021

Il docente  
Antonella Avon