



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

Programma svolto

Anno scolastico:	2020/2021	
Istituto	Indirizzo:	articolazione:
PROFESSIONALE	SERVIZI COMMERCIALI	
classe:	SECONDA ASC	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	OLIVO PAOLA	

MODULI DISCIPLINARI

titolo	periodo/durata
Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali	
-camminata lenta e veloce; andature atletiche e ritmiche; -esercizi di mobilitazione articolare a corpo libero; -esercizi di stretching; -esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi (funicelle);	Solo in presenza
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, scaletta), incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati.	Solo in presenza
Attività sportive individuali e di squadra	
-fondamentali individuali e di squadra di pallacanestro, calcio a 5, badminton -regole fondamentali degli sport trattati.	Solo in presenza
Salute, sicurezza e prevenzione	
-teoria dell'allenamento; -regolamento di pallavolo e pallacanestro	Settembre/febbraio in DAD
-regolamento di calcio a 5 -stili di vita: sedentarietà, obesità, alcool, fumo (modulo di educazione civica) -lavori di gruppo su vari sport (storia, regole, abbigliamento, ecc)	Marzo/maggio in DAD

Pordenone, 21 giugno 2021

Il docente Paola Olivo