



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: Terza	A	
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 Solo in presenza	<ul style="list-style-type: none">• camminata e andature preatletiche e ritmiche;• esercizi di mobilizzazione articolare a corpo libero;• esercizi di stretching;• esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi;
Settembre/Febbraio	Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative
Solo in presenza	<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/ Febbraio	Attività sportive individuali e di squadra
Solo in presenza	<ul style="list-style-type: none">• fondamentali individuali di pallacanestro, badminton, calcetto;• regole fondamentali degli sport trattati.
Settembre/Giugno	Salute, sicurezza e prevenzione
Anche in DAD	<ul style="list-style-type: none">• regolamento d'istituto e di palestra• apparato scheletrico• apparato articolare• colonna vertebrale e paramorfismi del rachide• sistema muscolare

Pordenone, 09 giugno 2021

Il docente
Antonella Avon