



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 (professionale/tecnico)	Indirizzo:	articolazione:
TECNICO	TURISTICO	
classe:	3 [^] ATT	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	STOICO GIANLUCA	
Libro di testo:		

MODULI DISCIPLINARI

periodo/durata	Titolo: Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali
Settembre/Giugno	<ul style="list-style-type: none"> • corsa prolungata a ritmi blandi; andature atletiche 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 (elastici, palle mediche, funicelle, manubri, ecc), anche in circuito • esercizi per il miglioramento della velocità.
Settembre/Giugno	Titolo: Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative <ul style="list-style-type: none"> • andature atletiche e ritmiche;^{SEP} • esercizi per il miglioramento della destrezza e coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, scaletta, ecc), incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati. • esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati
Settembre/Giugno	Titolo: Attività sportive individuali e di squadra <ul style="list-style-type: none"> • fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, basket, frisbee, badminton; • Sport di Invasione DAD • regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati. DAD e in palestra
Settembre/Giugno	Titolo: Salute, sicurezza e prevenzione <ul style="list-style-type: none"> • regolamento d'istituto e di palestra • Il Doping DAD (educazione Civica)
Settembre/Giugno	Titolo: TEORIA <ul style="list-style-type: none"> • Il fair Play DAD (Educazione Civica)

Pordenone, 21 giugno 2021

Il docente
STOICO GIANLUCA