



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 Professionale	Indirizzo: Servizi Commerciali	articolazione:
classe: Quarta	A	
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive	
docente:	Antonella Avon	
Libro di testo:	Competenze Motorie Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella – ed. G. D'Anna	

Moduli disciplinari

periodo/durata	Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali
Aprile-Maggio In presenza	<ul style="list-style-type: none"> 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;
Aprile-Maggio	Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative
In presenza	<ul style="list-style-type: none"> andature atletiche e ritmiche esercizi per il miglioramento della destrezza e coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati.
Aprile-Maggio	Attività sportive individuali e di squadra
In presenza	<ul style="list-style-type: none"> fondamentali individuali di pallacanestro, badminton; 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 Certificazione BLSD rianimazione cardio polmonare e utilizzo del defibrillatore semiautomatico esterno (progetto Keep the Beat) apparato cardiocircolatorio apparato respiratorio

	<ul style="list-style-type: none">• sport a scelta (il gioco, le regole, gli aspetti funzionali e relazionali)• seduta di allenamento dello sport scelto
--	--

Pordenone, 11 giugno 2021

Il docente
Antonella Avon