



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: Socio-Sanitario | articolazione: |
| classe: Quarta | B | |
| 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 |
| Settembre/Giugno Solo in presenza | <ul style="list-style-type: none"> • Camminata a ritmo lento; 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; |
| Settembre/ Giugno | Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative |
| Solo 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. |
| Settembre/ Giugno | Attività sportive individuali e di squadra |
| Solo 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). |
|--|--|

Pordenone, 10 giugno 2021

Il docente
Antonella Avon