



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 Professionale	Servizi Commerciali	
Classe:	Quinta	Sez.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
Settembre/Giugno Solo in presenza	<ul style="list-style-type: none"> • camminata a ritmo lento; andature atletiche 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/ Giugno Solo in presenza	Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative <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 Solo in presenza	Attività sportive individuali e di squadra <ul style="list-style-type: none"> • fondamentali individuali di pallacanestro, badminton; • regole fondamentali degli sport trattati.
Settembre/Giugno Anche in DAD	Salute, sicurezza e prevenzione <ul style="list-style-type: none"> • regolamento d'istituto e di palestra • apparato locomotore • apparato cardiocircolatorio • apparato respiratorio • colonna vertebrale e paramorfismi • effetti del movimento sui vari apparati e sul corretto sviluppo dell'adolescente;

	<ul style="list-style-type: none">• traumatologia a carico dell'apparato locomotore• alimentazione• danni da fumo• il gioco come divertimento e apprendimento
--	--

Pordenone, 08 giugno 2021

Il docente
Antonella Avon