



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:	5^ATT	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	STOICO GIANLUCA	
Libro di testo:	Competenze motorie, corso di Scienze motorie e sportive per la scuola secondaria di secondo grado – Ed. G. D'Anna	

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;^[1] 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 in ambiente naturale 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 Primo soccorso DAD (educazione Civica)

Settembre/Giugno	Titolo: TEORIA
	<ul style="list-style-type: none">• Il fair Play DAD

Pordenone, 21 giugno 2021

Il docente
STOICO GIANLUCA