



# 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	Indirizzo:	articolazione:
PROFRSSIONALE	SERV ENOGASTRONOMICI	CUCINA
classe:	QUINTA BKC	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	OLIVO PAOLA	
Libro di testo:	Competenze motorie Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella – ed. G. D'Anna	

### MODULI DISCIPLINARI

titolo	periodo/durata
<b>Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali</b>	
-camminata lenta e veloce; 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 (funicelle);	Solo in presenza
<b>Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative</b>	
-andature atletiche e ritmiche; -esercizi per il miglioramento della destrezza e coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, scaletta), incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati.	Solo in presenza
<b>Attività sportive individuali e di squadra</b>	
-fondamentali individuali di pallacanestro, calcio a 5, badminton, frisbee; -regole fondamentali degli sport trattati.	Solo in presenza
<b>Salute, sicurezza e prevenzione</b>	
-energia muscolare -alimentazione: i nutrienti, la buona alimentazione, il peso corporeo	Settembre/gennaio in DAD
-alimentazione dello sportivo; -gli integratori in ambito sportivo; -il doping; -ripasso traumatologia sportiva: -primo soccorso in emergenze ed urgenze (modulo di educazione civica)	Febbraio/maggio in DAD

Pordenone, 21 giugno 2021

Il docente Paola Olivo

