



# 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 <sup>^</sup> BTT	
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	<b>Titolo: Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali</b>
Settembre/Giugno	<ul style="list-style-type: none"> <li>corsa prolungata a ritmi blandi; andature atletiche e ritmiche;</li> <li>esercizi di mobilitazione articolare a corpo libero, al suolo ed alle spalliere; esercizi di stretching;</li> <li>esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi (elastici, palle mediche, funicelle, manubri, ecc), anche in circuito</li> <li>esercizi per il miglioramento della velocità.</li> </ul>
Settembre/Giugno	<b>Titolo: Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>andature atletiche e ritmiche;<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub></li> <li>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.</li> <li>esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati</li> </ul>
Settembre/Giugno	<b>Titolo: Attività sportive individuali e di squadra</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, basket, frisbee, badminton;</li> <li>Sport in ambiente naturale DAD</li> <li>regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati. DAD e in palestra</li> </ul>
Settembre/Giugno	<b>Titolo: Salute, sicurezza e prevenzione</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>regolamento d'istituto e di palestra</li> <li>Il doping DAD</li> <li>Primo soccorso DAD (educazione Civica)</li> </ul>

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

Pordenone, 21 giugno 2021

Il docente  
STOICO GIANLUCA