



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.edu.it

e-mail:
pnis00800v@istruzione.it

Casella Posta Certificata:
pnis00800v@pec.istruzione.it

C.f.:
80009070931

Programma svolto

Anno scolastico:	2021/2022	
Istituto	Indirizzo:	articolazione:
PROFESSIONALE	SERVIZI COMMERCIALI	
classe: PRIMA	ASC	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	ANNALISA POLESE	
Libro di testo:	NESSUNO	

MODULI DISCIPLINARI

titolo	periodo/durata
Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali	
-camminata e corsa lenta e veloce; 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 (funicelle);	settembre/giugno
Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative	
-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; -circuiti di destrezza.	settembre/giugno
Attività sportive individuali e di squadra	
-fondamentali individuali di badminton, pallacanestro, pallapugno, palla tamburello; -esercitazione sull'Acrogym a coppie e in gruppo; -regole fondamentali degli sport trattati. -Acrogym	settembre/giugno
Salute, sicurezza e prevenzione	
-terminologia specifica: parti del corpo, assi e piani, azioni ginnastiche, attitudini ed atteggiamenti; -igiene generale (modulo di educazione civica) -educazione stradale (modulo di educazione civica)	settembre/giugno

Pordenone, 18 giugno 2022

Il docente

Prof. Annalisa Polese