



# 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: SECONDA	ASC	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	OLIVO PAOLA	
Libro di testo:	Del Nistra-Tasselli - Tempo di Sport-Edizione arancione-G.D'Anna	

### MODULI DISCIPLINARI

titolo	periodo/durata
<b>Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali</b>	
-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
<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.	settembre/giugno
<b>Attività sportive individuali e di squadra</b>	
-fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro, pallapugno, frisbee; -corsa veloce (30m); -regole fondamentali degli sport trattati.	settembre/giugno
<b>Salute, sicurezza e prevenzione</b>	
-regolamento della pallavolo -stili di vita: sedentarietà, obesità, abuso di alcool e fumo (modulo educazione civica)	settembre/giugno

Pordenone, 18 giugno 2022

Il docente  
Paola Olivo

CANCELLARE QUESTE RIGHE ROSSE!

Font: Times New Roman – dimensione:11

Giustificato - interlinea: singola