



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

33170 Pordenone - Via Ferraris n. 2

Tel. 0434.231601 - 0434.538148

Fax: 0434.231607

Sito Web:

e-mail:

Casella Posta Certificata:

C.F.: 80009070931

www.istitutoflora.edu.it

pnis00800v@istruzione.it

pnis00800v@pec.istruzione.it



Programma svolto

| | | |
|------------------|---|----------------|
| Anno scolastico: | 2021/2022 | |
| Istituto | Indirizzo: | articolazione: |
| Tecnico | Turismo | |
| classe: Seconda | A | |
| Disciplina: | Scienze Motorie e Sportive | |
| docente: | Antonella Avon | |
| Libro di testo: | "Tempo di sport " di Del Nista-Tasselli Edizione Arancione G.D'Anna | |

Moduli disciplinari

| | |
|-------------------|--|
| periodo/durata | Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali |
| Settembre/Giugno | <ul style="list-style-type: none">• camminata e andature preatletiche 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 ; |
| Settembre/ Giugno | Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative |
| | <ul style="list-style-type: none">• camminata e andature preatletiche e ritmiche;• esercizi per il miglioramento della destrezza e della coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi, incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati. |
| Settembre/Giugno | Attività sportive individuali e di squadra |
| | <ul style="list-style-type: none">• fondamentali individuali e di squadra di pallacanestro, pallavolo, badminton, calcetto;• atletica leggera, pallavolo, pallacanestro (il gioco, le regole, gli aspetti funzionali e relazionali) |
| Settembre/Giugno | Salute, sicurezza e prevenzione |
| | <ul style="list-style-type: none">• regolamento d'istituto e di palestra• corretti stili di vita |

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente
Antonella Avon