



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 (professionale/tecnico)	Indirizzo:	articolazione:
PROFESSIONALE	ENOGASTRONOMICO	
classe:	SECONDA BK	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	prof.ssa ELENA PURKARDHOFER	
Libro di testo:	DEL NISTA-TASELLI "TEMPO DI SPORT (edizione arancione)" ed. G. D'Anna	

MODULI DISCIPLINARI

titolo	periodo/durata
<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • corsa prolungata a ritmi blandi; andature atletiche e ritmiche; • esercizi di mobilizzazione articolare a corpo libero, al suolo ed alle spalliere; • esercizi di stretching; • esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi (palle mediche, funicelle), anche in circuito; • esercizi per il miglioramento della velocità, anche in circuito. 	Settembre / giugno
<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • andature atletiche e ritmiche; • esercizi per il miglioramento della destrezza e della coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi (palloni, scaletta, funicelle, funi, cerchi), incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati. 	Settembre / giugno
<p>Lo sport, le regole e il fair play: attività sportive individuali e di squadra</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallacanestro, pallapugno, badminton • discipline dell'atletica leggera: avviamento corsa veloce, corsa di 	Settembre / giugno

	resistenza, propedeutici salto in lungo; <ul style="list-style-type: none"> • regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati. 	
	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Contenuti: <ul style="list-style-type: none"> • parte teorica del programma che include gli effetti del movimento sui vari apparati e sul corretto sviluppo dell'adolescente: <ul style="list-style-type: none"> - le capacità motorie coordinative - le capacità condizionali 	Settembre / Giugno

EDUCAZIONE CIVICA

	Stili di vita	4 ore
--	---------------	-------

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente
 Prof.ssa Elena Purkardhofer