



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

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente  
Antonella Avon