



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: Terza	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 di pallacanestro, pallavolo, badminton, calcetto;• regole fondamentali degli sport trattati.
Settembre/Giugno	Salute, sicurezza e prevenzione
	<ul style="list-style-type: none">• regolamento d'istituto e di palestra• Fair Play

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente
Antonella Avon