



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	ENOGASTRONOMICO	
classe:	TERZA BK	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
docente:	prof.ssa ELENA PURKARDHOFER	
Libro di testo:	DEL NISTA-TASSELLI "TEMPO DI SPORT (edizione arancione)" ed. G. D'Anna	

MODULI DISCIPLINARI

titolo	periodo/durata
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali Contenuti: <ul style="list-style-type: none">• corsa prolungata a ritmi blandi; andature atletiche e ritmiche;• esercizi di mobilizzazione articolare a corpo libero, al suolo• esercizi di stretching;• esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale, anche in circuito;• esercizi per il miglioramento della velocità, anche in circuito.	Settembre / giugno
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative Contenuti: <ul style="list-style-type: none">• andature atletiche e ritmiche;• esercizi per il miglioramento della destrezza e della coordinazione a corpo libero	Settembre / giugno
Lo sport, le regole e il fair play: attività sportive individuali e di squadra Contenuti: <ul style="list-style-type: none">• fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, badminton, pallacanestro, calcio a 5, pallapugno;• discipline dell'atletica leggera: propedeutici corsa veloce, corsa di resistenza, propedeutici salto in lungo	Settembre / giugno

	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"> - introduzione all'anatomia; - anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico; - anatomia e fisiologia dell'apparato articolare; - anatomia e fisiologia del sistema muscolare; - anatomia e fisiologia del sistema nervoso; - paramorfismi e dismorfismi 	Settembre / Giugno

EDUCAZIONE CIVICA

	I valori della correttezza	6 ore
--	----------------------------	-------

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente
Prof.ssa Elena Purkardhofer