



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

	<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> Contenuti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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"> <li>- introduzione all'anatomia;</li> <li>- anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico;</li> <li>- anatomia e fisiologia dell'apparato articolare;</li> <li>- anatomia e fisiologia del sistema muscolare;</li> <li>- anatomia e fisiologia del sistema nervoso;</li> <li>- paramorfismi e dismorfismi</li> </ul> </li> </ul>	Settembre / Giugno

#### **EDUCAZIONE CIVICA**

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

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente  
Prof.ssa Elena Purkardhofer