



# 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	COMMERCIALI	
classe:	QUARTA A S C	
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
Docente:	prof. Annalisa Polese	
Libro di testo:	Zocca-Gulisano-Manetti-Marella-Sbragi COMPETENZE MOTORIE 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 mobilitazione articolare a corpo libero, al suolo ed alle spalliere;</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> <li>• circuiti di destrezza</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; pallapugno; calcio a 5;</li> <li>• Acrogym a coppie e in gruppo.</li> </ul>	Settembre / giugno
<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> Contenuti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- stili di vita e alimentazione</li> <li>- sport come stile di vita</li> <li>- come raggiungere obiettivi nella vita e nello sport</li> </ul>	Settembre / Giugno

### EDUCAZIONE CIVICA

Keep the beat	6 ore
---------------	-------

Pordenone, 14 giugno 2022

Il docente Prof.ssa Annalisa Polese