



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 Tecnico	Indirizzo: Turismo	articolazione:
classe: Quarta	A	
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive	
docente:	Antonella Avon	
Libro di testo:	Competenze Motorie Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella – ed. 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 a ritmo lento; andature atletiche 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">• andature atletiche e ritmiche• esercizi per il miglioramento della destrezza e 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• Certificazione BLSD rianimazione cardio polmonare e utilizzo del defibrillatore semiautomatico esterno (progetto Keep the Beat)

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente
Antonella Avon