



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:	QUARTA C K	
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
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 ed alle spalliere;• esercizi di stretching;• esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale, anche incircuito;• 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• circuiti di destrezza	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; pallapugno; calcio a 5;• Acrogym a coppie e in gruppo.	Settembre / giugno
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Contenuti: <ul style="list-style-type: none">- stili di vita e alimentazione- sport come stile di vita- come raggiungere obiettivi nella vita e nello sport	Settembre / Giugno

EDUCAZIONE CIVICA

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

Pordenone, 14 giugno 2022

Il docente
Prof.ssa Annalisa Polese