



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

CONTENUTI TRATTATI

Anno scolastico:	2021/2022
------------------	-----------

Istituto (professionale/tecnico)	Indirizzo:	articolazione:
Professionale	Enogastronomico e Ospitalità Alberghiera	Cucina

classe: 5A	K
------------	---

Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive
-------------	-----------------------------------

Docente:	Elena Purkardhofer
----------	---------------------------

Libro di testo:	Zocca-Gulisano-Manetti-Marella-Sbragi "Competenze motorie – corso di Scienze motorie e sportive per la scuola secondaria di secondo grado" ed. G. D'Anna
-----------------	--

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
 DOCENTE: PURKARDHOFER Elena

	MODULO 1: Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali	Sett. / Mag
1.1	corsa prolungata a ritmi blandi	
1.2	andature atletiche e ritmiche	
1.3	esercizi di mobilizzazione articolare a corpo libero	
1.4	esercizi di stretching	
1.5	esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi (palle mediche, funicelle, ecc)	
1.6	esercizi per il miglioramento della velocità	

	MODULO 2: Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative	Sett./Mag.
2.1	andature atletiche e ritmiche	
2.2	esercizi per il miglioramento della destrezza e coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, scaletta, ecc)	
2.3	esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati	

	MODULO 3: Attività sportive individuali e di squadra	Sett./Mag.
3.1	fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallacanestro, pallapugno, badminton	
3.2	specialità dell'atletica leggera: propedeutici corsa veloce, salto in lungo,	
3.3	regole fondamentali e partite, anche con compiti di arbitraggio, degli sport trattati	

	MODULO 4: Salute, sicurezza e prevenzione	Sett./Mag.
4.1	Difendere la nostra salute: le dipendenze	
4.2	Traumatologia e primo soccorso	
4.3	Sport e disabilità (richiamo)	
4.5	Rianimazione cardio-polmonare anche con uso del defibrillatore (richiamo)	
4.8	La storia dello sport	

	MODULO 5: educazione civica	Sett/Genn
5.1	Formazione di base di Primo Soccorso	4 ore

Il docente
 prof.ssa Elena Purkardhofer