



# 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	Turismo	
Classe:	Quinta	Sez.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	<b>Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali</b>
Settembre/Giugno	<ul style="list-style-type: none"><li>• camminata a ritmo lento; andature atletiche e ritmiche;</li><li>• esercizi di mobilizzazione articolare a corpo libero, esercizi di stretching;</li><li>• esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'uso di piccoli attrezzi;</li></ul>
Settembre/ Giugno	<b>Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• andature atletiche e ritmiche;</li><li>• esercizi per il miglioramento della destrezza e coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi incluse le esercitazioni sui fondamentali degli sport trattati.</li></ul>
Settembre/ Giugno	<b>Attività sportive individuali e di squadra</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• fondamentali individuali di pallacanestro, pallavolo, badminton, calcetto;</li><li>• regole fondamentali degli sport trattati.</li></ul>
Settembre/Giugno	<b>Salute, sicurezza e prevenzione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• regolamento d'istituto e di palestra</li><li>• apparato locomotore</li><li>• colonna vertebrale e paramorfismi</li><li>• traumatologia a carico dell'apparato locomotore</li></ul>

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente  
Antonella Avon