



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	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 mobilizzazione 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• apparato locomotore• colonna vertebrale e paramorfismi• traumatologia a carico dell'apparato locomotore

Pordenone, 11 giugno 2022

Il docente
Antonella Avon