



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



CONTENUTI TRATTATI

Anno scolastico:	2020/2021
------------------	-----------

Istituto	Indirizzo:	articolazione:
PROFESSIONALE	SERVIZI SOCIO ASSISTENZIALI	

Classe:	5 [^] BSS
---------	--------------------

Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
-------------	----------------------------

Docente:	OLIVO PAOLA
----------	-------------

Libro di testo:	“ Competenze Motorie “ Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi Ed. G. D'Anna
-----------------	---

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: Paola Olivo

	MODULO 1: Padronanza del proprio corpo e miglioramento delle capacità condizionali	Sett. / Giu.
1.1	camminata e corsa 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	

	MODULO 2: Affinamento degli schemi motori di base e miglioramento delle capacità coordinative	Sett./Giu.
2.1	andature atletiche e ritmiche	
2.2	esercizi per il miglioramento della destrezza e coordinazione a corpo libero e con piccoli attrezzi	
2.3	esercitazioni individuali sui fondamentali degli sport trattati	

	MODULO 3: Attività sportive individuali e di squadra	Sett./Giu.
3.1	fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro, pallapugno leggera, pallatamburello	
3.2	regole fondamentali degli sport trattati	

	MODULO 4: Salute, sicurezza e prevenzione	Sett./Giu.
4.1	anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore (richiamo)	
4.2	traumatologia sportiva relativa all'apparato locomotore	
4.3	anatomia e fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio (richiamo)	
4.4	anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio (richiamo)	
4.5	rianimazione cardio-polmonare anche con uso del defibrillatore (richiamo)	
4.6	primo soccorso in area critica	

Pordenone, 09 maggio 2022

Il docente
prof.ssa Paola Olivo