

**ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO
F. FLORA - PN**

CONTENUTI STANDARD

Classi PRIME

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

- Correre su distanza prestabilita (pratico)
- Correre per un tempo progressivamente più lungo, mantenendo un'andatura costante (pratico)
- Conoscere i contenuti e la terminologia ginnico sportiva (teorico)

AFFINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA COORDINATIVE

- Riconoscere e riprodurre semplici ritmi (pratico)
- Riprodurre una semplice sequenza di movimenti rispettando un tempo di esecuzione anche con base musicale (pratico)
- Percorrere un circuito di destrezza (pratico)
- Saltare la funicella (pratico)
- Andature varie alla scaletta

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY: ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA

- Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, (pratico)
- Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, arresto ad un tempo, tiro da fermo (pratico).
- Conoscere le regole di gioco della pallavolo e pallacanestro (pratico e teorico)

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Utilizzare l'abbigliamento adeguato allo svolgimento delle attività sportive (pratico)
- Eseguire un corretto riscaldamento (pratico e teorico)