

ISTITUTO PROFESSIONALE – F. FLORA - PN

CONTENUTI STANDARD

Classi SECONDE

Tutti gli indirizzi

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 e controllando la frequenza cardiaca sotto sforzo ed il tempo di recupero (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)
- Saper percorrere un circuito di destrezza (pratico)
- Saltare la funicella (pratico)
- Andature varie alla scaletta
- Conoscere i contenuti e la terminologia ginnico sportiva (teorico)

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

- Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e dall'alto (pratico)
- Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, passaggio-ricezione, arresto ad uno e due tempi, tiro in azione, 1vs1 (pratico)
- Calciotto: fondamentali individuali: controllo palla, tiro con palla ferma (pratico)
- Rispettare le regole di pallavolo, pallacanestro, calciotto (pratico teorico)

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

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