

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

**CONTENUTI STANDARD**

**Classi SECONDE**

**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)