

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

**CONTENUTI STANDARD**

**Classi TERZE**

**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)

**AFFINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA COORDINATIVE**

- Riprodurre una semplice sequenza di movimenti rispettando un tempo di esecuzione (pratico)
- Saper percorrere un circuito di destrezza (pratico)
- Saltare la funicella (pratico)
- Andature varie alla scaletta
- Conoscenza dei contenuti e della terminologia ginnico sportiva (teorico)

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

- Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta dall'alto (pratico)
- Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, passaggio-ricezione, tiro in azione, 3vs3 (pratico)
- Calciotto: fondamentali individuali: controllo palla, passaggio, tiro in porta in azione (pratico)
- Rispettare le regole di pallavolo, pallacanestro e calciotto (pratico teorico)

**SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- Utilizzare l'abbigliamento adeguato allo svolgimento delle attività sportive (pratico)
- Fasi di una seduta di allenamento/lezione: riscaldamento, fase centrale, defaticamento (teorico)
- Anatomia: l'apparato locomotore (teorico)