

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

CONTENUTI STANDARD

Classi QUARTE

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)
- 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, schiacciata, muro (pratico)
- Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, passaggio-ricezione, tiro in azione, 3vs3 (pratico)
- Calciotto: fondamentali individuali: controllo palla, passaggio, tiro in azione (pratico)
- Rispettare le regole di pallavolo, pallacanestro, calciotto (teorico pratico)