

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

CONTENUTI STANDARD

Classi QUINTE

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)
- Attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare (pratico)
- Conoscere i contenuti del lessico disciplinare (teorico)

AFFINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA COORDINATIVE

- Riconoscere e riprodurre i ritmi delle diverse andature ginnico sportive, (pratico)
- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse (pratico)
- Conoscere i contenuti del lessico disciplinare (teorico)

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

- Pallavolo: fondamentali individuali (tutti) e schemi di gioco di base (pratico)
- Pallacanestro: fondamentali individuali (tutti) e schemi di gioco di base (pratico)
- Calcetto: fondamentali individuali (tutti) e schemi di gioco di base (pratico)
- Rispettare le regole di pallavolo, pallacanestro e calcetto (teorico e pratico)

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Utilizzare l'abbigliamento adeguato allo svolgimento delle attività sportive (pratico)
- Eseguire autonomamente un corretto riscaldamento (pratico)
- Anatomia: apparato locomotore, cardio-circolatorio, respiratorio (teorico)
- Nozioni di primo soccorso: traumatologia apparato locomotore e tecnica del Basic Life Support and Defibrillation (teorico)
- Conoscere le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni (teorico)
- Conoscenza e organizzazione di eventi/vacanze legate al fitness e wellness