

PROGRAMMI MINIMI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE PRIMA AFM E TURISMO

STANDARD MINIMI ATTESI in termini di CONOSCENZE e COMPETENZE

| | femmine | maschi |
|---|----------|----------|
| Forza salto in lungo da fermo | 1,20 m | 1,60 m |
| Lancio palla medica 3kg fem 4kg masch | 4,50 m | 6,00 m |
| Resistenza corsa lenta continua per almeno | 5 minuti | 6 minuti |
| Velocità 60 metri cronometrati partenza stazione eretta | 10"30 | 9"70 |
| Mobilità seduti gambe tese eseguire una flessione del tronco | +1 cm | -3 cm |
| Coordinazione salti alla funicella eseguire almeno 15 saltelli | | |
| Pallavolo eseguire 10 palleggi facendo rimbalzare la palla al muro ad un'altezza di almeno 2,50 m | | |
| Pallacanestro eseguire 5 tiri da fermo realizzandone almeno 1 | | |