

## **PROGRAMMI**

### **CLASSI SECONDE**

#### **INDIRIZZO**

#### **SERVIZI COMMERCIALI**

#### **Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

##### **PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI**

- Saper correre su distanza prestabilita considerando accelerazioni e decelerazioni
- Saper correre per un tempo progressivamente più lungo, mantenendo un'andatura costante e controllando la frequenza cardiaca sotto sforzo ed il tempo di recupero guidati dall'insegnante
- Conoscere sufficientemente i contenuti e la terminologia ginnico sportiva

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

- Riconoscere e riprodurre semplici ritmi
- Riprodurre una semplice sequenza di movimenti rispettando un tempo di esecuzione anche con base musicale
- Saper percorrere un circuito di destrezza di minima difficoltà
- Saltare la funicella con qualche imprecisione
- Conoscere sufficientemente i contenuti e la terminologia ginnico sportiva

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

- Eseguire, anche in forma approssimativa, alcuni fondamentali individuali delle specialità sportive
- Rispettare le regole di gioco ed i compagni avversari

##### **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- Utilizzare l'abbigliamento adeguato allo svolgimento delle attività sportive
- Eseguire un corretto riscaldamento anche se talvolta guidato dall'insegnante
- Conoscere le elementari nozioni di primo soccorso nei più comuni casi di trauma sportivo