

PROGRAMMI

CLASSI TERZE

INDIRIZZO

ENOGASTRONOMICO ED OSPITALITÀ ALBERGHIERA

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

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

- Riprodurre una semplice sequenza di movimenti rispettando un tempo di esecuzione anche con base musicale
- Saper percorrere un circuito di destrezza di media difficoltà
- Saltare la funicella con poche imprecisioni
- Dimostrare una sicura conoscenza dei contenuti e della 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 autonomamente un corretto riscaldamento
- Conoscere le elementari nozioni dell'anatomia del corpo umano e consolidare quelle di primo soccorso