

## **PROGRAMMI**

### **CLASSI QUINTE**

#### **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
- Compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare
- Utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici
- Essere capaci di trasferire conoscenze acquisite in abilità motorie nuove anche se con qualche imprecisione
- Conoscere i contenuti del lessico disciplinare

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

- Riconoscere e riprodurre i ritmi delle diverse andature ginnico sportive, anche con base musicale
- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse
- Utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici
- Essere capaci di trasferire conoscenze acquisite in abilità motorie nuove anche se con qualche imprecisione
- Conoscere i contenuti del lessico disciplinare

##### **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, quelle del primo soccorso e quelle di una corretta alimentazione
- Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni