

SCIENZE MOTORIE
Programma per contenuti
Primo Biennio

Attività trainanti per il settore turistico alberghiero: fitness, sport, movimento e cura di sé. Esercizi a carico naturale.

Attività ed esercizi di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati, circuiti, staffette, percorsi. Atletica leggera

Ginnastica Artistica Agilità al suolo

Abilità con la palla

Moduli di attività motorie e giochi sportivi che si possono ritrovare in strutture turistiche alberghiere:

Pallavolo – Basket – Calcio –

Badminton – Tennis

Esercizi di consapevolezza e percezione del proprio corpo (educazione posturale e linguaggio del corpo).

Esercizi di consapevolezza in relazione a

Salute e igiene del proprio corpo. Alimentazione dello sportivo.

Attività fisiche per il mantenimento della salute e del benessere.