

SCIENZE MOTORIE
Programma per Contenuti
Classe terza

Attività trainanti per il settore turistico alberghiero:

Fitness, sport, movimento e cura di se Varie metodologie di allenamento per la corsa veloce, di resistenza e la forza.

Esercizi a carico naturale.

Esercizi di opposizione e resistenza. Stretching

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

Corsa di orientamento

Esercizi di riporto in ambiente naturale

Lettura di una cartina del territorio

Assumere comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere

Attività per rivestire e rispettare i diversi ruoli nei giochi di squadra collaborando e cooperando per il fine comune