

CORSO DI STUDI

CLASSE

SERVIZI COMMERCIALI

**prima – seconda- terza – quarta - quinta
Candidati privatisti**

NUCLEI FONDANTI DELLA MATERIA: *SCIENZE MOTORIE*

COMPETENZE:

- Saper utilizzare il proprio corpo nello spazio e nel tempo con o senza attrezzi
- Controllo del corpo nelle varie situazioni statiche e dinamiche
- Coordinare il gesto motorio per i fondamentali tecnici delle discipline codificate

ABILITA':

- Sviluppo Capacità Condizionali
- Sviluppo Capacità Coordinative Generali e Specifiche
- Ampliamento e Consolidamento Schemi Motori
- Acquisizione della Destrezza, Intelligenza Motoria e Consapevole utilizzo dello spazio
- Capacità Coordinative specifiche:
 - Oculo-Manuali
 - Equilibrio Statico
 - Dinamico e in Volo
- Schemi Motori minimi

CONOSCENZE:

CLASSI PRIME

- Apparato Scheletrico
- Apparato Articolare

CLASSI SECONDE

- Apparato Muscolare

CLASSI TERZE

- Apparato Cardio- Circolatorio
- Apparato Respiratorio

CLASSI QUARTE

- Concetto di Salute
- Alimentazione e disturbi alimentari
- Concetti di Primo Soccorso

CLASSI QUINTE

- Lo sport e l'attività motoria come mezzo per raggiungere e preservare un buono stato di salute psicofisica
- Fitness, sport, movimento e cura di sé come attività trainanti del settore turistico/alberghiero

PRATICI

- Giochi sportivi propedeutici alle grandi discipline codificate
- Fondamentali individuali e di squadra delle suddette discipline
- Esercizi di potenziamento capacità condizionali
- Coordinazione dinamica anche attraverso la musica

CONTENUTI MINIMI

CLASSI PRIME

- Apparato Scheletrico
- Apparato Articolare

CLASSI SECONDE

- Apparato Muscolare

CLASSI TERZE

- Apparato Cardio- Circolatorio
- Apparato Respiratorio

CLASSI QUARTE

- Concetto di Salute
- Alimentazione e disturbi alimentari
- Concetti di Primo Soccorso

CLASSI QUINTE

- Lo sport e l'attività motoria come mezzo per raggiungere e preservare un buono stato di salute psicofisica
- Fitness, sport, movimento e cura di sé come attività trainanti del settore turistico/alberghiero

Si richiede per tutte le classi la conoscenza delle tecniche individuali e di squadra e dei regolamenti di sport come Pallacanestro, Pallavolo e Atletica

N.B. I candidati:

- potranno integrare il programma, ma non potranno in alcun modo presentare un programma che non contempli tutti gli argomenti indicati;
- potranno utilizzare come testi di riferimento i manuali adottati dalla scuola reperibili nella sezione “LIBRI DI TESTO” del sito della scuola.