

Programma svolto 5^ ACCOGLIENZA TURISTICA

Attività teorico-pratica

- Esercizi di consolidamento delle capacità coordinative. Attività che sviluppano le capacità condizionali anche con sovraccarico.
Test di resistenza
- Giochi sportivi: consolidamento dei fondamentali individuali, fondamentali di squadra, tattiche di gioco della pallacanestro, della pallavolo e del badminton.
- Trekking e bicicletta
- Salti con la funicella
- Dodgeball
- Orienteering

Unità di apprendimento

- **Unità di apprendimento n.1** Conoscere per valorizzare. Ricerca sulle opportunità di lavoro offerte dalle imprese del settore turistico ed enogastronomico.
Realizzazione di un programma culturale e sportivo del proprio territorio.
- **Unità di apprendimento n.2** Prevenzione salute e benessere. Ideazione, stesura e presentazione di un documento di valutazione dei rischi presenti nei luoghi e nei momenti della nostra vita.
Annotare gli alimenti assunti giornalmente, con quale distribuzione e con quale quantità per verificare se coprono correttamente il personale fabbisogno energetico
- **Unità di apprendimento n.3** Ambiente e sviluppo sostenibile. Ideazione di una giornata dedicata alla salvaguardia dell'ambiente. Attività all'aria aperta: escursione guidata in ambiente naturale.
- **Unità di apprendimento n.4** La costruzione del futuro tra problemi e prospettive.
Presentazione in powerpoint delle esperienze culturali e professionali fatte durante il percorso di studi.

Teoria:

- Apparato cardiocircolatorio
- Sicurezza, primo soccorso, ergonomia e postura.
- Alimentazione: bilancio energetico, macronutrienti, piramide alimentare.
- Apparato respiratorio