



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA CON

CONVITTO ANNESSO – CORSO SERALE

Via Leopardi, 4 88068 Soverato (Catanzaro) Tel. 0967620477

Cod. mecc. Istituto: CZRH04000Q – Cod. Mecc.corso serale: CZRH040505 - C.F. 84000690796 - Codice Unico: UF9M13

www.alberghierosoverato.gov.it – czrh04000q@istruzione.it - czrh04000q@pec.istruzione.it

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

a.s.2022/2023

CLASSE 3 C

LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:
<ul style="list-style-type: none">- Esercitazioni finalizzate a valutare la funzionalità dei vari apparati.Esercitazioni per l'elasticità, tonicità muscolare e scioltezza generale- Attività finalizzate ad utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato.-Esercitazioni a carattere prevalentemente aerobico con brevi attività a carattere anaerobico.- Attività per il miglioramento delle qualità motorie (coordinative e condizionali) a corpo libero e con l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi.	<ul style="list-style-type: none">-Sicurezza in palestra: abbigliamento, uso degli spazi, condivisione degli spazi.-Esercizi di rilassamento e stretching.-Attività e giochi in opposizione e resistenza.-Esercizi di ginnastica correttiva e preventiva.-Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.-Esercitazioni e giochi finalizzati al controllo segmentario del proprio corpo <p>TEORIA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apparato respiratorio (struttura); il meccanismo della respirazione e relativi effetti del movimento.- Apparato circolatorio (struttura del cuore e dei vasi sanguigni), grande e piccola circolazione e relativi effetti del movimento.-Primo soccorso: principali traumi dell'attività sportiva: contusione, strappo, stiramento, crampo, tendinite, ferite, l'emorragia, emorragia nasale, colpo di sole e di calore, commozione, frattura, ustioni, distorsione e lussazione.
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:	RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:
<ul style="list-style-type: none">-Esercizi di riscaldamento e mobilizzazione-Pallavolo: fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher).Semplici schemi di gioco in attacco e difesaRegolamento tecnico.-Pallacanestro: fondamentali individuali (passaggi a una e due mani in linea, con rimbalzo a terra), tiro libero, terzo tempo, arresto e tiro, passaggio e tiro a canestroRegolamento tecnico.-Calcio e calcio a 5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra, saper applicare le regole del gioco e riconoscere i propri errori.	<ul style="list-style-type: none">- Esercizi e giochi per l'affinamento dello schema corporeo e motorio.(correre, saltare, lanciare-colpire, rotolare-capovolgarsi, arrampicarsi).-Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio-Attività a carico naturale.-Attività in ambiente naturale.-Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e delle capacità di anticipazione motoria in relazione all'ambiente di lavoro.- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.

-Badminton: Il servizio, il colpo d'attacco(smash), il colpo dritto da sopra(clear), il drop lento e veloce.

- Tennis Tavolo: fondamentali di gioco per singolo e coppia.

Tennis e padel: fondamentali di gioco.

Regolamento tecnico.

-Attività di arbitraggio degli sport praticati.

TEORIA:

-le fasi dell'allenamento sportivo: globalità, specificità e sovraccarico.

-la periodizzazione dell'allenamento (macro ciclo, meso ciclo, micro ciclo) e sovrallenamento.

Soverato 30/05/2023

L'insegnante
