



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
CON CONVITTO ANNESSO – CORSO SERALE

Via Leopardi, 488068 Soverato (Catanzaro) Tel. 0967620477

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

[www.alberghierosoverato.gov.it](http://www.alberghierosoverato.gov.it) – [czrh04000q@istruzione.it](mailto:czrh04000q@istruzione.it) – [czrh04000q@pec.istruzione.it](mailto:czrh04000q@pec.istruzione.it)

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

a.s. 2022/2023 CLASSE\_1D\_

<p><b>LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:</b></p>	<p><b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:</b></p>
<p>-Esercitazioni per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria -Esercitazioni per l'elasticità, tonicità muscolare e scioltezza generale. -Esercitazioni per migliorare l'equilibrio statico e dinamico. -Esercitazioni a carattere prevalentemente aerobico con brevi attività a carattere anaerobico. -Esercizi e giochi di coordinazione e destrezza generale a corpo libero ed ai piccoli e grandi attrezzi. -Attività per il miglioramento delle qualità motorie (coordinative e condizionali) a corpo libero e con l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi. -Attività e giochi in opposizione resistenza. <b>TEORIA:</b> -Apparato scheletrico e relativi effetti del movimento. -Apparato articolare e relativi effetti del movimento.</p>	<p>-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.  <b>TEORIA:</b> -Tabagismo ed alcolismo (effetti negativi). -I traumi dell'apparato scheletrico ed articolare: contusione, frattura, lesione dei dischi intervertebrali, distorsione, lussazione, lesione meniscale, artrosi. -Principali paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare: scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, scapole alate, portamento rilassato, piede piatto, ginocchia valghe.</p>
<p><b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:</b></p>	<p><b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:</b></p>
<p>-Esercizi di riscaldamento, mobilitazione e specifici a gruppi pre-gara. -Pallavolo: fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher). Semplici schemi di gioco in attacco e difesa <b>Regolamento tecnico.</b> -Pallacanestro: fondamentali individuali (passaggi a una e due mani in linea, Con rimbalzo a terra), tiro libero, terzo tempo, arresto e tiro, passaggi e tiro a canestro, tre contro tre <b>Regolamento tecnico.</b> -Calcio e calcio a5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra saper</p>	<p>-Esercizi e giochi per rielaborare lo 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..</p>

applicare <b>le regole del gioco</b> e riconoscere i propri errori. -Badminton: Il servizio, il colpo d'attacco(smash), il colpo dritto da sopra(clear), il drop lento e veloce <b>Regolamento tecnico.</b> -Attività di arbitraggio degli sport praticati	-
---	---

Soverato 09/06/2023

L'insegnante

---

Gli Alunni:

---

---

---