



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 – czrh04000q@istruzione.it – czrh04000q@pec.istruzione.it

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2022/2023

CLASSE 4D

<p>LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:</p>	<p>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:</p>
<p>-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 neuro-muscolari 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. -Attività e giochi in opposizione resistenza attraverso circuit training.</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</p> <p>TEORIA: Il sistema endocrino: Ipotalamo, ipofisi, tiroide, g. pineale, paratiroidi, g. surrenale, gonadi maschili e femminili. -Apparato Digerente: cenni generali e le quattro fasi della digestione (ingestione, digestione, assorbimento, espulsione) -Alimentazione : i principi nutritivi (macro nutrienti e micro nutrienti), -Alimentazione e sport (prima, durante e dopo la gara), alimentazione per tipologia di gare(gare a regime misto e gare a regime aerobico) gli integratori alimentari, anoressia atletica e bulimia. -Doping: principali sostanze e metodi proibiti (stimolanti del sistema nervoso, diuretici, analgesici e narcotici, anabolizzanti, ormoni peptidici, doping ematico e genetico).</p>
<p>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:</p>	<p>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:</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 Regolamento tecnico. -Pallacanestro: fondamentali individuali</p>	<p>--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 (cardio-circuit training). -Attività a carico naturale.</p>

<p>(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</p> <p>Regolamento tecnico.</p> <p>-Calcio e calcio a5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra ,saper applicare le regole del gioco e riconoscere i propri errori.</p> <p>-Badminton: Il servizio, il colpo d'attacco(smash), il colpo dritto da sopra(clear), il drop lento e veloce.</p> <p>- Tennis Tavolo: fondamentali di gioco per singolo e coppia.</p> <p>-Padel e Beach-tennis(fondamentali e gioco).</p> <p>Regolamento tecnico.</p> <p>-Attività di arbitraggio degli sport praticati.</p> <p>.</p>	<p>-Attività in ambiente naturale.</p> <p>-Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e delle capacità di anticipazione motoria in relazione all'ambiente di lavoro.</p> <p>- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo, in situazioni spazio -temporali variate.</p> <p>TEORIA:</p> <p>-Le specialità dell'atletica leggera: corsa campestre e relativo regolamento tecnico.</p>
---	---

Soverato 09/06/2023

L'insegnante

Zarlenga Maria Teresa

Gli alunni:
