



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.albergherosoverato.gov.it – czrh04000q@istruzione.it - czrh04000q@pec.istruzione.it

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

a.s.2022/2023

CLASSE 2 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 per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria-Esercitazioni per potenziare 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 potenziamento delle qualità motorie (coordinative e condizionali) a corpo libero. <p>TEORIA: Le qualità motorie: la forza, la velocità, la scioltezza articolare, l'equilibrio, la coordinazione.</p>	<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: -Il sistema muscolare: m. lisci e scheletrici, struttura del muscolo scheletrico, la contrazione muscolare. -Energia muscolare: processo anaerobico lattacido, lattacido e aerobico. -Effetti del movimento sul sistema muscolare. - I traumi riguardanti il sistema muscolare: crampo, strappo, stiramento, contrattura, tendinite e tendinosi.</p>
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 difesa Regolamento 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 canestro. Regolamento 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 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.- 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

Regolamento tecnico.

-Attività di arbitraggio degli sport praticati

Soverato 30/05/2023

L'insegnante
