



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA CON ONVITTO
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.2025/2026

CLASSE 1 C

LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:
- 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. TEORIA: - Apparato scheletrico e relativi effetti del movimento. -Apparato articolare e relativi effetti del movimento.	-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. TEORIA: -Tabagismo ed alcolismo (effetti negativi). - I traumi dell'apparato scheletrico ed articolare: contusione, frattura, lesione dei dischi intervertebrali, distorsione, lussazione, lesione meniscale, artrosi. (Cosa sono. Cosa fare e non fare)
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:	RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:
-Esercizi di riscaldamento, mobilizzazione 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 (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 Regolamento tecnico. - Calcio a5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra saper	- 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.

applicare le regole del gioco e riconoscere i propri errori. - 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	<u>TEORIA:</u> - Le leve scheletriche. - Principali paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare: scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, scapole alate, portamento rilassato, piede piatto, ginocchia valghe.
---	---

Soverato 04/06/2026

L'insegnante
