



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 3 D

LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:
- Esercitazioni finalizzate a valutare la funzionalità dei vari apparati. - Esercitazioni per l'elasticità, tonicità muscolare e mobilità articolare - 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.	- 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: - 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. - Il sistema muscolare struttura ed 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:
-Esercizi di riscaldamento e mobilitazione -Pallavolo: fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher). - Semplici schemi di gioco in attacco e difesa -Mini tennis e mini paddle fondamentali 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 Regolamento tecnico.	- 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.

-Calcio e calcio a5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra saper 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. - Tennis Tavolo: fondamentali di gioco per singolo e coppia. 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.	- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo, in situazioni spazio -temporali variate.
---	--

Soverato 03/06/2026

L'insegnante

Prof.ssa Cristiana Aloï
