



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA CON ONVITTO

ANNESSE – 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.2024/2025

CLASSE 1 A

<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 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.</p> <p>TEORIA: -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.</p> <p>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)</p>
<p>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:</p>	<p>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:</p>
<p>-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, passaggi e tiro a canestro, tre contro tre Regolamento tecnico. -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>

<p>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>Regolamento tecnico.</p> <p>-Attività di arbitraggio degli sport praticati</p>	<p>TEORIA:</p> <p>-Le leve scheletriche.</p> <p>-Principali paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare: scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, scapole alate, portamento rilassato, piede piatto, ginocchia valghe.</p>
--	---

Soverato 30/05/2025

L'insegnante
