*I*STITUTO *P*ROFESSIONALE DI *S*TATO *S*ERVIZI PER L'*E*NOGASTRONOMIA E L'*O*SPITALITÀ *A*LBERGHIERA 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.2024/2025

CLASSE 2 A

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 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. **TEORIA:** Le qualità motorie: la forza, la velocità, la scioltezza articolare, l'equilibrio, la coordinazione.	-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:** -Il sistema muscolare: m. lisci e scheletrici, struttura del muscolo scheletrico, la contrazione muscolare. -Energia muscolare: processo anaerobico alattacido, lattacido e aerobico. -Effetti del movimento sul sistema muscolare. - I traumi riguardanti il sistema muscolare: crampo, strappo, stiramento, contrattura, tendinite e tendinosi.
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:	**RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:**
-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. **Regolamento tecnico**. -Calcio e calcio a5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra saper applicare **le regole del gioco** e riconoscere i propri errori.	- Esercizi e giochi per rielaborare lo schema corporeo e motorio (correre, saltare, lanciare-colpire, rotolare-capovolgersi, 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 30/05/2025

L'insegnante

_____