



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.2024/2025

CLASSE 3 F

<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 finalizzate a valutare la funzionalità dei vari apparati. Esercitazioni per l'elasticità, tonicità muscolare e scioltezza generale</p> <p>- Attività finalizzate ad utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato.</p> <p>-Esercitazioni a carattere prevalentemente aerobico con brevi attività a carattere anaerobico.</p> <p>- Attività per il miglioramento delle qualità motorie (coordinative e condizionali) a corpo libero e con l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi.</p>	<p>-Sicurezza in palestra: abbigliamento, uso degli spazi, condivisione degli spazi.</p> <p>-Esercizi di rilassamento e stretching.</p> <p>-Attività e giochi in opposizione e resistenza.</p> <p>-Esercizi di ginnastica correttiva e preventiva.</p> <p>-Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.</p> <p>-Esercitazioni e giochi finalizzati al controllo segmentario del proprio corpo</p> <p>TEORIA:</p> <p>- Apparato respiratorio (struttura); il meccanismo della respirazione e relativi effetti del movimento.</p> <p>- Apparato circolatorio (struttura del cuore e dei vasi sanguigni), grande e piccola circolazione e relativi effetti del movimento.</p> <p>-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.</p>
<p>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:</p>	<p>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:</p>
<p>-Esercizi di riscaldamento e mobilizzazione</p> <p>-Pallavolo: fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher). Semplici schemi di gioco in attacco e difesa</p> <p>Regolamento tecnico.</p> <p>-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</p> <p>Regolamento tecnico.</p> <p>-Calcio e calcio a5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra saper applicare le regole del gioco e riconoscere i propri errori.</p>	<p>- Esercizi e giochi per l'affinamento dello schema corporeo e motorio. (correre, saltare, lanciare-colpire, rotolare-capovolgarsi, arrampicarsi).</p> <p>-Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio</p> <p>-Attività a carico naturale.</p> <p>-Attività in ambiente naturale.</p> <p>-Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e delle capacità di anticipazione motoria in relazione all'ambiente di lavoro.</p> <p>- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo, in situazioni spazio</p> <p>-temporali variate.</p>

-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.

Soverato 30/05/2025

L'insegnante
