



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 4 F

- Esercitazioni finalizzate a valutare la funzionalità dei vari apparati.
- Esercitazioni per l'elasticità, tonicità muscolare e scioltezza generale.
- Esercitazioni a carattere prevalentemente aerobico e brevi attività a carattere anaerobico
- Esercizi e giochi di coordinazione e destrezza generale a corpo libero
- Esercizi e giochi per l'affinamento dello schema corporeo e motorio
- Attività per il miglioramento delle qualità motorie (coordinative e condizionali) a corpo libero e con l'utilizzo dei piccoli attrezzi
- Esercizi di ginnastica correttiva e preventiva.
- Attività e giochi in opposizione resistenza.
- Esercizi di rilassamento e stretching.
- Attività a carico naturale.
- Attività in ambiente naturale.
- Esercitazioni e giochi finalizzati al controllo segmentario del proprio corpo.
- Attività finalizzate ad utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Giochi di squadra: pallavolo, calcio a 5, basket, badminton e tennis da tavolo (fondamentali e schemi di gioco semplici) con relativi regolamenti tecnici.

TEORIA

- **Sistema Endocrino:** principali ghiandole del nostro organismo.
- **Apparato Digerente:** cenni generali e le quattro fasi della digestione (ingestione, digestione, assorbimento, espulsione)
- **Alimentazione :** i principi nutritivi (macro nutrienti e micro nutrienti), alimentazione e sport (prima, durante e dopo la gara), gli integratori alimentari, anoressia atletica e bulimia.
- **Doping:** principali sostanze e metodi proibiti (stimolanti del sistema nervoso, diuretici, analgesici e narcotici, anabolizzanti, ormoni peptidici, doping ematico e genetico).
- **Teoria dell'allenamento:** 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
