



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA
CON CONVITTO ANNESSO – CORSO SERALE

Via Leopardi, 488068 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 2D

| | |
|--|---|
| <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 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 e con l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi. -Attività e giochi in opposizione resistenza attraverso circuit training.</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. TEORIA: -Il sistema muscolare: m. lisci e scheletrici, struttura del muscolo scheletrico, la contrazione muscolare. -Energia muscolare: processo anaerobico lattacido, lattacido e aerobico. -Effetti del movimento sul sistema muscolare. - I traumi riguardanti il sistema muscolare: crampo, strappo, stiramento, contrattura, tendinite e tendinosi. -Le qualità motorie: la forza, la velocità, la scioltezza articolare, la resistenza, l'equilibrio, la coordinazione</p> |
| <p>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:</p> | <p>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:</p> |
| <p>-Esercizi di riscaldamento, mobilizzazione e specifici a gruppi pre-gara. -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 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.</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 (cardio-circuit training). -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. -</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Padel (fondamentali e gioco) Regolamento tecnico. -Attività di arbitraggio degli sport praticati -Atletica leggera: s. lungo, peso, velocità e resistenza</p> | |
|---|--|

Soverato _06/06/2025

L'insegnante

Maria Teresa Zarlenga

Gli alunni:
