*I*STITUTO*P*ROFESSIONALEDI*S*TATO*S*ERVIZIPERL'*E*NOGASTRONOMIAE L'*O*SPITALITÀ*A*LBERGHIERA
CONCONVITTOANNESSO –CORSO SERALE
ViaLeopardi,488068Soverato(Catanzaro)Tel. 0967620477
Cod.mecc.Istituto:CZRH04000Q–Cod.Mecc.corsoserale:CZRH040505-C.F.84000690796 -CodiceUnico:UF9M13
www.alberghierosoverato.gov.it– czrh04000q@istruzione.it-czrh04000q@pec.istruzione.it

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2024/2025 CLASSE 2H

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 e con l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi. -Attività e giochi in opposizione resistenza attraverso circuit training.	-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**. **-Le qualità motorie: la forza, la velocità, la scioltezza articolare,la resistenza, l'equilibrio, la coordinazione**
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:	**RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:**
-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.	-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 (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. -

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

Soverato _06/06/2025

L'insegnante

_Maria Teresa Zarlenga

Gli alunni:

_____

_____

_____