



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](http://www.alberghierosoverato.gov.it) - [czrh04000q@istruzione.it](mailto:czrh04000q@istruzione.it) - [czrh04000q@pec.istruzione.it](mailto:czrh04000q@pec.istruzione.it)

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2024/2025

CLASSE 3H

<p><b>LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:</b></p>	<p><b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:</b></p>
<p>-Esercitazioni finalizzate a valutare la funzionalità dei vari apparati. Esercitazioni per l'elasticità, tonicità muscolare e scioltezza generale -Attività finalizzate ad utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato. -Esercitazioni a carattere prevalentemente aerobico con brevi attività a carattere anaerobico. - Attività per il miglioramento 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</p> <p><b>TEORIA:</b> - <b>Apparato respiratorio</b> (struttura); il meccanismo della respirazione e relativi effetti del movimento. -<b>Apparato circolatorio</b> (struttura del cuore e dei vasi sanguigni), grande e piccola circolazione e relativi effetti del movimento. -<b>Primo soccorso:</b> BLS (massaggio cardiaco e respirazione artificiale), manovra di Heimlich (o disostruzione) 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. -Il sistema endocrino</p>
<p><b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:</b></p>	<p><b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:</b></p>
<p>-Esercizi di riscaldamento, mobilitazione e specifici a gruppi pre-gara. -Pallavolo: fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher). Semplici schemi di gioco in attacco e difesa <b>Regolamento tecnico.</b> -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 <b>Regolamento tecnico.</b> -Calcio e calcio a5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra saper</p>	<p>--Esercizi e giochi per l'affinamento dello 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</p>

<p>applicare <b>le regole del gioco</b> e riconoscere i propri errori.</p> <p>-Badminton: Il servizio, il colpo d'attacco(smash), il colpo dritto da sopra(clear), il drop lento e veloce.</p> <p>- Tennis Tavolo: fondamentali di gioco per singolo e coppia.</p> <p>Padel: fondamentali e gioco</p> <p><b>Regolamento tecnico.</b></p> <p>-Attività di arbitraggio degli sport praticati.</p> <p>-Atletica leggera: s. lungo, peso, velocità e resistenza.</p>	<p>-temporali variate.</p> <p><b>TEORIA:</b></p> <p>-Le specialità dell'atletica leggera: corsa campestre e relativo regolamento tecnico.</p>
--	---

Soverato 06/06/2025

L'insegnante

Maria Teresa Zarlenga

Gli alunni:

---

---

---