



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 4H

LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:
-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.	-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: <u>. Il sistema endocrino: Ipotalamo, ipofisi, tiroide, g. pineale, paratiroidi, g. surrenale, gonadi maschili e femminili</u> -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), alimentazione per tipologia di gare(gare a regime misto e gare a regime aerobico) 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).
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:	RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE:
-Esercizi di riscaldamento, mobilitazione 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	--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.

(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. - Tennis Tavolo: fondamentali di gioco per singolo e coppia. -Padel (fondamentali e gioco). Regolamento tecnico. -Attività di arbitraggio degli sport praticati. .	-Attività in ambiente naturale.(Orienteering) -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.
---	--

Soverato 06/06/2025

L'insegnante

Zarlenga Maria Teresa

Gli alunni:
