



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA CON ONVITTO  
 ANNESSO – 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](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.2023/2024

CLASSE 3 C

<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 mobilità articolare          - 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.</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></p> <p>- <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>Il sistema muscolare</b> struttura ed effetti del movimento          - <b>il sistema endocrino</b>          -<b>Primo soccorso:</b> 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.</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 e mobilizzazione          -Pallavolo: fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher).          Semplici schemi di gioco in attacco e difesa          -Mini tennis e mini paddle fondamentali  <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  <b>Regolamento tecnico.</b></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          -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.</p>

<p>-Calcio e calcio a5: attività di miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra saper 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><b>Regolamento tecnico.</b></p> <p>-Attività di arbitraggio degli sport praticati.</p> <p><b>TEORIA:</b></p> <p>-le fasi dell'allenamento sportivo: globalità, specificità e sovraccarico.</p> <p>-la periodizzazione dell'allenamento (macro ciclo, meso ciclo, micro ciclo) e sovrallenamento.</p>	<p>- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.</p>
---	--

Soverato 03/06/2024

L'insegnante

---