Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione
"Giovanni Marchitelli"
Via Roma, 22/bis - 66047 VILLA SANTA MARIA (CH) - C.F. 81001840693
Centralino 0872.944422 - Fax 0872-940561
CHRH01000N@istruzione.it – CHRH01000N@pec.istruzione.it –
www.istitutoalberghierovillasantamaria.edu.it

DGR N. 840 del 20/10/2015
Fondo Sviluppo e Coesione delibera Cipe 166/2007
Par FSC Regione Abruzzo

Cup D26D16001170001

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2022/2023
CLASSE 4ACC
DOCENTE PROF. D'ORAZIO ALFREDO

POTENZIAMENTO FISIOLOGIOCO:
esercizio a corpo libero, individuali e a coppia, mirati alla mobilità articolare, all'elasticità e all'allungamento muscolare, attraverso l'utilizzo di esercizi di stretching.
Esercizi di incremento delle capacità condizionali (resistenza – forza – velocità) eseguiti a carico naturale.

CONSOLIDAMENTO ED ELABORAZIONE
DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE, POSTURALI E SCHEMI DI AZIONE ATTRAVERSO L'USO DI GRANDI E PICCOLI ATTREZZI (FUNICELLE, PALLE E PALLA MEDICA.

MIGLIORAMENTO Delle capacità condizionali e coordinative generali con PERFEZIONAMENTO delle capacità coordinative specifiche: attraverso esercizi di potenziamento muscolare a C.N. con piccoli e grandi attrezzi. A coppie e in gruppo. Esercitazioni a corpo libero, esercizi di scioltezza e mobilità articolare. Esercizi per lo sviluppo della forza veloce e resistente.

CONOSCENZA E PRATICA dei fondamentali della Pallavolo (Cenni storici)

TEORIA

) L'APPARATO SCHELETRICO

) L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

) L'APPARATO RESPIRATORIO

) PARAMORFISMI E DISMORFISMI

) CONCETTO DI SALUTE

) LESIONI MUSCOLARI

) FRATTURE

) ATTAVITA' AEROBICA E ATTIVITA' ANAEROBICA

) I SANI STILI DI VITA

) IL DOPING

) I DANNI DELL'ALCOL E DEL FUMO.

FIRMA ALUNNI

Alessandro Di Sarullo

FIRMA DOCENTE