

	<p><i>Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione</i>  <i>"Giovanni Marchitelli"</i>  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</p>	
	<p><i>DGR N. 840 del 20/10/2015</i>  <i>Fondo Sviluppo e Coesione delibera Cipe 166/2007</i>  <i>Per FSC Regione Abruzzo</i></p> <p><i>Cup D26D16001170001</i></p>	

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
ANNO SCOLASTICO 2022/2023  
CLASSE 5SALA  
DOCENTE PROF. D'ORAZIO ALFREDO

**POTENZIAMENTO FISIOLGICO:**

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
- ) ATTIVITA' AEROBICA E ATTIVITA' ANAEROBICA
- ) I SANI STILI DI VITA
- ) IL DOPING
- ) I DANNI DELL'ALCOL E DEL FUMO.

FIRMA ALUNNI

  
Marucci Amalia

FIRMA DOCENTE

