

**I.P.S.E.O.A.**  
**Istituto Professionale di Stato**  
**per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera**  
**“Virgilio Titone”**  
**Castelvetrano (TP)**

**PROGRAMMI DI STUDIO**  
**PER ESAME INTEGRATIVO / DI IDONEITÀ**  
**BIENNIO**

DISCIPLINA	<b>SCIENZE MOTORIE</b>					
CLASSE/I	PRIMA		SECONDA			

**CLASSE PRIMA**

<b>Nucleo tematico: L'ATTIVITA' FISICA: REGOLE E PRATICA</b>	
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Esercizi di educazione respiratoria e di rilassamento muscolare;</li><li>- Esercitazioni per il miglioramento della resistenza aerobica: Corsa ritmo costante e con variazioni di ritmo</li><li>- Esercizi di mobilità e di scioltezza articolare;</li><li>- Esercizi per il miglioramento della velocità;</li><li>- Esercizi di potenziamento muscolare con e senza l'ausilio di attrezzi;</li><li>- Esercizi di preatletismo generale;</li><li>- Paramorfismi della colonna vertebrale ed esercizi di posturologia;</li><li>- Esercizi di coordinazione motoria;</li><li>- Nozioni di igiene alimentare;</li><li>- Alimentazione e sport;</li><li>- Conoscenza delle principali regole del calcio, pallacanestro, pallavolo, badminton.</li><li>- Giochi di squadra: preatletica specifica e giochi addestrativi calcio, pallavolo, pallacanestro;</li><li>- La carta del fair-play</li><li>- Nozioni sull'apparato locomotore;</li><li>- Nozioni di pronto soccorso;</li><li>- I benefici del movimento e dello sport in genere sull'organismo.</li></ul>

## CLASSE SECONDA

### Nucleo tematico: L'ATTIVITA' FISICA: REGOLE E PRATICA

#### Contenuti

- Esercizi di educazione respiratoria e di rilassamento muscolare;
- Esercitazioni per il miglioramento della resistenza aerobica: Corsa ritmo costante e con variazioni di ritmo
- Esercizi di mobilità e di scioltezza articolare;
- Esercizi per il miglioramento della velocità;
- Esercizi di potenziamento muscolare con e senza l'ausilio di attrezzi;
- Esercizi di preatletismo generale;
- Paramorfismi della colonna vertebrale ed esercizi di posturologia;
- Esercizi di coordinazione motoria;
- Nozioni di igiene alimentare;
- Alimentazione e sport;
- Conoscenza delle principali regole del calcio, pallacanestro, pallavolo, badminton.
- Giochi di squadra: preatletica specifica e giochi addestrativi calcio, pallavolo, pallacanestro;
- La carta del fair-play
- Nozioni sull'apparato locomotore;
- Nozioni di pronto soccorso;
- I benefici del movimento e dello sport in genere sull'organismo.