

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
TRIENNIO

| | | | | | | |
|------------|------------------------|--|--------|--|--------|--|
| DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE | | | | | |
| CLASSE/I | TERZA | | QUARTA | | QUINTA | |

ARTICOLAZIONI:

ENOGASTRONOMIA
SERVIZI DI SALA E VENDITA
ACCOGLIENZA TURISTICA

CLASSE TERZA

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

| | |
|------------------|--|
| Contenuti | <p>Regole di convivenza civile: autocontrollo e rispetto delle regole;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potenziamento della resistenza aerobica: Corsa a ritmo medio e veloce, prove ripetute; - Esercizi di mobilità e di scioltezza articolare; - Miglioramento della velocità: reazioni a vari stimoli, prove ripetute brevi; - Esercizi di potenziamento muscolare con e senza l'ausilio di attrezzi; - Esercizi di preatletismo generale; - Paramorfismi della colonna vertebrale ed esercizi di prevenzione; - L'apparato locomotore e posturologia; - Esercizi miglioramento coordinazione motoria; - Educazione alla salute; - Alimentazione e sport; - Pratica sportiva e carta del fair-play; - Giochi di squadra: preatletica specifica e miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra del calcio, pallavolo, pallacanestro; - L'apparato muscolare, respiratorio, cardio-vascolare; - Traumatologia e primo soccorso. |
|------------------|--|

CLASSE QUARTA

| | |
|--|--|
| Nucleo tematico: L'ATTIVITA' FISICA: REGOLE E PRATICA | |
| Contenuti | <ul style="list-style-type: none"> - Regole di convivenza civile: autocontrollo e rispetto delle regole; - Potenziamento della resistenza aerobica: Corsa a ritmo medio e veloce, prove ripetute; - Esercizi di mobilità e di scioltezza articolare; - Miglioramento della velocità: reazioni a vari stimoli, prove ripetute brevi; - Esercizi di potenziamento muscolare con e senza l'ausilio di attrezzi; - Esercizi di preatletismo generale; - Paramorfismi della colonna vertebrale ed esercizi di prevenzione; - L'apparato locomotore e posturologia; - Esercizi miglioramento coordinazione motoria; - Educazione alla salute; - Alimentazione e sport; - Pratica sportiva e carta del fair-play; - Giochi di squadra: preatletica specifica e miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra del calcio, pallavolo, pallacanestro; - L'apparato muscolare, respiratorio, cardio-vascolare; - Traumatologia e primo soccorso. |

CLASSE QUINTA

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

Contenuti

- Vari tipi di corsa e andature ginniche;
- Esercizi di educazione respiratoria e di rilassamento muscolare;
- Esercitazioni per il miglioramento della capacità aerobica;
- Esercizi di mobilità e di scioltezza articolare;
- Esercizi a carico naturale;
- Esercizi di potenziamento muscolare con l'ausilio di attrezzi;
- Esercizi a coppie e a gruppi;
- Esercizi di preatletismo generale;
- Fondamentali individuali e di squadra del calcio, della pallacanestro e della pallavolo;
- Giochi di squadra: calcio, pallavolo e pallacanestro;
- Apparato locomotore: lo scheletro e le ossa, le articolazioni e i muscoli;
- Paramorfismi e dimorfismi;
- Il Doping;
- Effetti del movimento nell'organismo.