

**ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO**  
**PER I SERVIZI ALBERGHIERI E DELLA RISTORAZIONE**  
**“ENRICO MATTEI”**

Programma Minimo di Scienze Motorie e Sportive

Biennio

Anno scolastico 2018/2019

Prof. CAMARDA Francesco Antonio

**Potenziamento Fisiologico**

Resistenza, forza, velocità, mobilità articolare:

- Andature varie
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di stretching

**Rielaborazione degli schemi motori di base**

- Equilibrio

**Conoscenza e pratica dei giochi sportivi**

Pallavolo, pallacanestro

- Fondamentali di gioco individuali

**Conoscenza e pratica dell'atletica leggera**

Corse piane, salto in lungo, getto del peso

- Esercizi preatletici generali

**Argomenti teorici**

- Elementi essenziali di anatomia dell'apparato scheletrico