

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

Programma Minimo di Scienze Motorie e Sportive

Triennio

Anno scolastico 2018/2019

Prof. CAMARDA Francesco Antonio

Potenziamento Fisiologico

Resistenza, forza, velocità, mobilità articolare:

- Andature varie
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Addominali
- Esercizi di stretching

Rielaborazione degli schemi motori di base

- Coordinazione dinamica generale
- Equilibrio

Conoscenza e pratica dei giochi sportivi

Pallavolo, pallacanestro

- Fondamentali di gioco individuali e di squadra

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 e del sistema muscolare
- Aspetti tecnici e regolamenti delle discipline sportive