

ISTITUTO SUPERIORE "DI POPPA-ROZZI"

VIA F. BARNABEI N. 2 TERAMO

PROGRAMMA SVOLTO

INDIRIZZO: SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITA' ALBERGHIERA

CLASSE 1 SEZ. E

DOCENTE: FOSCHINI IVONNE

#### PRATICA

- 1) Condizionamento fisiologico: corsa lenta e prolungata, corsa veloce, allunghi, variazioni di ritmo sprint, vari saltelli,  
esercizi a carico naturale, attività con attrezzi codificati e non codificati.
- 2) Rielaborazione delle capacità coordinative, esercizi di equilibrio e di coordinazione generale e segmentaria.
- 3) Potenziamento delle capacità condizionale: esercizi di forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.
- 4) Attività sportive: atletica leggera, pallavolo e basket.

#### TEORIA

- 1) Benefici dell'attività fisica e danni da ipocinesia.
- 2) Apparato locomotore.
- 3) Para-dismorfismi dell'età scolare.
- 4) Approfondimenti di alcuni sport di squadra e individuali: basket, pallavolo e atletica leggera.