

ISTITUTO SUPERIORE "DI POPPA-ROZZI"

VIA F. BARNABEI N. 2 TERAMO

PROGRAMMA SVOLTO

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

CLASSE 2 SEZ. B

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) Sistema muscolare: organizzazione e proprietà dei tessuti muscolari.

2) Apparato cardiocircolatorio.

3) Approfondimento di alcuni sport di squadra e individuali: basket, pallavolo e atletica leggera.