

ISTITUTO SUPERIORE "DI POPPA-ROZZI"

VIA F. BARNABEI N. 2 TERAMO

PROGRAMMA SVOLTO

INDIRIZZO: SERVIZI SALA E MENSA

CLASSE 3°D

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) Il sistema muscolare: meccanismi energetici e fisiologia dei DOMS.

2) FC e lavoro muscolare.

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