ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **"F.lli Costa Azara"**
Liceo Scientifico/I.P.S.A.S.R. Sorgono - I.T.C. Aritzo - I.T.I. Tonara - I.P.S.S.C.T.A. Desulo
IV Novembre 114 – 08038 - SORGONO **- tel. 0784621001 fax 0784621136**
E mail: nuis01200g@istruzione.it ; Pec: nuis01200g@pec.istruzione.it
http://www.istitutosuperioresorgono.gov.it/

I.P.S.A.S.R. SORGONO

Programma Finale di Scienze Motorie e Sportive

Anno Scolastico 2025 – 2026

Classe 1^ - Sezione B

❖ Movimento e Sport:

- Pianificazione, strutturazione e organizzazione di un allenamento nelle sue varie fasi: Fase Iniziale (Riscaldamento), Fase Centrale (Fulcro Allenamento), Fase Finale (Defaticamento).
- Potenziamento fisiologico;
- Consolidamento degli schemi motori di base;
- Incremento della funzione cardio-circolatoria-respiratoria;
- Attività all'aperto in ambiente naturale (circuito aerobico);
- Tecnica e didattica della corsa: lenta e veloce, corsa calciata e skip;
- Allenamento alla resistenza: corsa lenta;
- Allenamento alla velocità: corsa veloce con ripetute e a tempo (cronometro);
- Vari tipi di andature e ritmi di corsa (fartlek);
- Allenamento alla forza a carico naturale e con piccole resistenze;

❖ Le Capacità Motorie e le Abilità Motorie:

- Gli schemi motori di base;
- Le capacità senso-percettive (organi di senso e percezione motoria);
- Le capacità condizionali (velocità, forza, resistenza, mobilità articolare e flessibilità);
- Le capacità coordinative (equilibrio, ritmo, controllo, direzione, adattamento e trasformazione del movimento);
- L'equilibrio simmetrico e asimmetrico con spostamenti anteriori, posteriori e laterali;
- La coordinazione oculo-manuale (canestro e rete) ed oculo-podalica (porta e coni) con varie esercitazioni.
- Teoria dell'allenamento nelle sue varie fasi.
- Strutturazione e pianificazione dell'allenamento.

❖ Esercitazioni Pratiche:

- Esercizi di educazione respiratoria (gli atti respiratori: inspirazione ed espirazione);
- Esercizi di mobilizzazione articolare sulle principali articolazioni;
- Esercizi di flessibilità muscolare sui principali gruppi muscolari;
- Esercizi di tonificazione e potenziamento per il tronco, arti superiori e inferiori con particolare riferimento all'articolazione scapolo-omerale e coxo-femorale;
- Tecnica e didattica della metodica dello Stretching con i tempi di attuazione;
- Tecnica e didattica del salto in lungo da fermo simmetrico e asimmetrico;
- Tecnica e didattica del lancio del pallone medicinale.

❖ **Test Motori di Verifica sulle capacità motorie:**

- Test di Cooper sulla Resistenza (12 min),
- Test sulla Velocità a tempo 30/60 mt (cronometro),
- Test sulla Forza Arti Superiori con palla medica (kg 2/3),
- Test sulla Forza Arti Inferiori balzi da fermi (S.L.F.)
- Test di Schoober sulla Flessibilità Muscolare e sulla Mobilità Articolare del Rachide.

❖ **Test Scritti di Verifica**

- Test a risposta aperta (2 quesiti max 10 righe).
- Test a risposta chiusa (risposta multipla 20 quesiti con 4 risposte).

L'INSEGNANTE

Paba Ivo