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**
C.Mecc. NUIS01200G **- C.F.** 81002630911 **- P.iva** 01106990912
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 2^ - Sezione A

❖ **Educazione alla Salute, Movimento e Sport:**

- 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;
- Alimentazione e Salute: i Principi Nutritivi, le Calorie, la Dieta Mediterranea, la Piramide Alimentare
- La Dieta dello Sportivo;
- Le problematiche legate all'alimentazione (Obesità – Anoressia – Bulimia).
- Il Calcolo del Peso Corporeo Ideale
- I.M.C. (Indice di Massa Corporea).

❖ **Le Capacità Motorie e le Abilità Motorie:**

- Gli schemi motori di base (organi di senso e sensazioni cinestesiche);
- 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;

❖ **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 di Verifica Scritta e di Verifica Motoria sulle Capacità Motorie**:

➢ **Verifica Motoria**:

- Test sulla Velocità a tempo 30/60 mt (cronometro).
- Test sulla Forza Arti Inferiori (S.L.F.).
- Test di Cooper (12 min) sulla resistenza organica dei grandi apparati.
- Test di Schoober sulla Flessibilità Muscolare e sulla Mobilità Articolare del Rachide.
- Test sulla Forza degli Arti Superiori con Pallone Medicinale (2/3 kg).

➢ **Verifica Scritta:**

- Test a risposta chiusa (20 quesiti scelta multipla).
- Test a risposta aperta 2 quesiti (max 10 righe).
- Costruzione Piramide Alimentare.

L'INSEGNANTE

Paba Ivo