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 3^ Sezione B

❖ ***OBIETTIVI SPECIFICI:***

✓Potenziamento cardio-circolatorio-respiratorio.
✓Mobilizzazione generale e segmentaria.
✓Potenziamento muscolare e tonicizzazione generale.
✓Miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità articolare).
✓Miglioramento delle capacità coordinative (controllo, direzione, ritmo, adattamento e trasformazione del movimento).

❖ ***OBIETTIVI COGNITIVI:***

✓Sistema locomotore: apparato scheletrico, generalità su articolazioni e muscoli.
✓Le qualità motorie di base. Gli Schemi Motori.
✓Le capacità motorie: senso-percettive, condizionali e coordinative.
✓Lo stretching: modalità, intensità, tempi di attuazione (stazione eretta e seduti).
✓Il Rachide: anatomia, e biomeccanica. I movimenti della colonna vertebrale.
✓Le curve fisiologiche della colonna vertebrale.
✓Le Vertebre, tipi di vertebre, il Disco Intervertebrale.
✓I Rischi da sovraccarico Biomeccanico.
✓I Dismorfismi.
✓I Paramorfismi.
✓Scoliosi, Cifosi, Lordosi e gli atteggiamenti viziati.
✓La Postura e i fattori che la influenzano.
✓La Postura statica e dinamica.
✓L'Ergonomia.
✓I principi ergonomici.
✓Le buone prassi ergonomiche
✓I D.P.I.

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 3^ Sezione B

❖ ***OBIETTIVI OPERATIVI:***

- ✓Potenziamento fisiologico (forza e velocità).
- ✓Incremento della funzione cardio-circolatoria-respiratoria (resistenza).
- ✓Mobilizzazione generale e segmentaria (mobilità articolare e flessibilità).
- ✓Potenziamento muscolare con esecuzioni ripetute a carico naturale.
- ✓Ginnastica respiratoria, ginnastica addominale.
- ✓Miglioramento delle capacità condizionali.
- ✓Miglioramento delle capacità coordinative.
- ✓Tecnica e didattica dello Stretching (tecniche di allungamento sui principali distretti muscolari).
- ✓Tecnica e didattica del salto in lungo da fermo.
- ✓Tecnica e didattica del lancio con pallone medicinale.

❖ ***VERIFICHE MOTORIE E SCRITTE:***

Verifiche Scritte:

- ✓risposta chiusa scelta multipla (20 quesiti con 4 alternative),
- ✓risposta aperta (2 quesiti max 10 righe).

Verifiche Pratiche Motorie:

- ✓Test di Cooper (resistenza 12 min),
- ✓Test Velocità (30 mt),
- ✓Test di Shoober (flessibilità muscolare e mobilità articolare del rachide),
- ✓Test S.L.F (forza arti inferiori).
- ✓Test Lancio del Pallone Medicinale 2/3 kg (forza arti superiori).

L'INSEGNANTE

Paba Ivo