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 4^ Sezione A

❖ ***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.
✓Sistema cardio-circolatorio-respiratorio.
✓Le qualità motorie di base.
✓Le capacità motorie: senso-percettive, condizionali e coordinative.
✓Lo stretching: modalità, intensità, tempi di attuazione (stazione eretta e seduti).
✓Il Doping e gli effetti nocivi sulla salute.
✓Il Doping e le sostanze Dopanti.
✓Differenze di somministrazione delle sostanze Dopanti negli sports di potenza e di resistenza.
✓Le dipendenze Psichiche e Fisiche:
✓L'Alcool e L'alcolismo.
✓Il Fumo e le Droghe.
✓Il Gioco d'azzardo e la Ludopatia.

❖ ***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.

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 4^ Sezione A

- **Test di Verifica Scritta e Verifica Motoria**

  - **Verifiche Scritte:**

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

  - **Verifica Pratica Motoria:**

✓Test di Cooper (12 min) sulla resistenza organica dei grandi apparati.
✓Test di Velocità a tempo con cronometro (30/60 mt).
✓Test di Shoober (flessibilità muscolare e mobilità articolare del rachide).
✓Test S.L.F. (forza arti inferiori).
✓Test del Lancio del Pallone Medicinale 2/3 kg (forza arti superiori).

L'INSEGNANTE

Paba Ivo