

I.P.S.A.S.R. SORGONO
Programma Finale di Scienze Motorie e Sportive
Anno Scolastico 2022 – 2023
Classe 3[^] 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.
- ✓ 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.
- ✓ Le buone prassi ergonomiche
- ✓ I D.P.I.

I.P.S.A.S.R. SORGONO
Programma Finale di Scienze Motorie e Sportive
Anno Scolastico 2022 – 2023
Classe 3[^] Sezione A

❖ **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).

❖ **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