

I.P.S.A.S.R. SORGONO
Programma Finale di Scienze Motorie e Sportive
Anno Scolastico 2022 – 2023
Classe 4[^] 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.
- ✓ 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 Psiciche 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).

I.P.S.A.S.R. SORGONO
Programma Finale di Scienze Motorie e Sportive
Anno Scolastico 2022 – 2023
Classe 4[^] Sezione B

➤ **Test di Verifica Scritta e Verifica Motoria**

Verifiche Scritte:

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

Verifica Pratica Motoria:

- ✓ Test di Cooper (resistenza 12 min).
- ✓ Test di Velocità (30/60 mt).
- ✓ Test di Shober (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