

**Istituto Superiore d'Istruzione
"Carlo Piaggio" – Viareggio**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno Scolastico 2025/26**

Programma classe 1CLS

1° quadrimestre

- La sindrome di accrescimento
- Il linguaggio delle scienze motorie
- Analisi delle SCIENZE MOTORIE
- Il sistema scheletrico
- La tipologia delle ossa
- L'apparato locomotore
- Le curve posturali
- Lo scheletro appendicolare
- Caratteristiche e parti delle articolazioni
- Le articolazioni
- Approfondimento sull'arbitraggio di calcio (AIA)
- I traumi nell'apparato scheletrico
- Gli atteggiamenti posturali
- Le Specialità paralimpiche e la differenziazione delle disabilità
- Il sistema muscolare

2° quadrimestre

- I muscoli del collo
- Il salto in alto
- I retti addominali
- I muscoli obliqui
- Il trasverso dell'addome
- Il salto in lungo
- I muscoli del dorso:
 - il trapezio;
 - i romboidi;
 - il deltoide.

- Il salto in lungo
- Il salto in alto
- La corsa ad ostacoli
- La staffetta
- L'atletica leggera: categorie paralimpiche
- Le corse
- L'orienteeering

Viareggio, 28/05/2026

Gli studenti

La docente

Prof.ssa Francesca C.Barbaro