



# **ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE "R. VALTURIO"**

Centro Studi Colonnella - Via Grazia Deledda 4 - 47923 Rimini

Anno Scolastico 2023 - 2024

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – 4<sup>A</sup> afm - DOCENTE: Roberta Amati**

**Materiale di studio fornito dall'insegnante.**

**2 I risultati di apprendimento sulla base della normativa vigente, con riferimento alla programmazione del Consiglio di classe** (In coerenza con D.P.R. n. 88/2010 e Linee Guida trasmesse con Direttive M.I.U.R. n. 57 del 15/7/2010 e n. 4 del 16/1/2012;)

I risultati di apprendimento sono in coerenza con la fase evolutiva della classe. La classe, pur evidenziando nelle prestazioni motorie alcune eterogeneità conseguenti alle diverse attitudini ed esperienze pregresse, è apparsa adeguatamente motivata ai contenuti pratici e teorici della disciplina con una particolare predilezione verso gli sport di squadra da parte dei maschi ed esercizi a corpo libero da parte delle femmine. In qualche ragazzo si è manifestato in alcune occasioni un atteggiamento eccessivamente esuberante che ha richiesto il richiamo dell'insegnante; disciplinato e collaborativo nelle femmine.

#### **2.a PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

- Esercizi di pre-atletismo (saltelli, balzi, skip, scorsa a balzi, andature varie) con e senza coordinazione arti superiori;
- esercizi e combinazioni a corpo libero individuale
- esercizi con o senza piccoli o grandi attrezzi di ginnastica funzionale
- andature di pre-atletismo, esercizi di coordinazione generale ed intersegmentaria
- esercizi di stretching e di mobilità articolare, esercizi di coordinazione per il controllo posturale
- esercizi quadro svedese

#### **2.b LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

- Giochi pre-sportivi propedeutici agli sport di squadra, finalizzati a stimolare le abilità tattiche e le competenze trasversali per il gioco di squadra: collaborazione, spirito di iniziativa/intraprendenza, visione periferica del gioco sui compagni e avversari, visione periferica del campo, scelta del gesto migliore e della sua direzionalità in funzione dell'obiettivo "fare punto".
- Esercitazioni individuali, a coppie o in gruppo sui fondamentali della pallavolo (schiacciata e muro), pallacanestro, dell'ultimate e della pallapugno; calcio e ping pong
- Quattro lezioni di nuoto: tecnica delle nuotate a stile libero (con il gruppo-base spiegazione della respirazione a stile e a dorso); virata a capriola a stile e a dorso; tecnica delle nuotate; progressioni didattiche sul delfino (solo gruppo avanzato); scatti di velocità (gruppo maschile); tecnica della gambata e nuotata a rana (gruppo base: solo gambata; gruppo avanzato: nuotata completa); tecnica del tuffo (solo maschi) ripetizioni a stile libero ad alternanza di ritmi lento/veloce con virata a capriola
- Andature di atletica propedeutiche alla corsa
- Vari tipi di corsa anche con partenza dai blocchi
- Salto in lungo
- Circuiti di ginnastica funzionale

#### **2.c SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- Pratica dell'attività pratica con il necessario abbigliamento sportivo.
- Pratica dell'attività motorie con o senza piccoli attrezzi in ambiente naturale, nel cortile e nei campi sportivi esterni di pertinenza dell'Istituto
- Prevenzione senologica condotta da specialiste dell'ausl (solo gruppo femminile)
- La salute alimentare: la piramide alimentare; alimenti e principi nutritivi; funzioni dei nutrienti; carboidrati; proteine: caratteristiche; p. alto/basso valore biologico, aminoacidi essenziali e ramificati; quota proteica giornaliera dal punto di vista quantitativo e qualitativo.

#### **2.d RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

- Attività motoria in sicurezza in ambiente naturale anche con utilizzo di piccoli attrezzi sotto forma di giochi di squadra o mini tornei (zona sportiva all'esterno della scuola).