



# **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 – 3<sup>^</sup>C sia - 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 a composizione prevalentemente maschile, 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 o la danza da parte delle femmine. Comportamento corretto e partecipe.

### **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, pallacanestro, dell'ultimate e della pallapugno; calcio e ping pong
- Pallamano con tecnici FIHB
- Andature di atletica propedeutiche alla corsa
- Vari tipi di corsa; salto in lungo; salto in alto.
- 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
- Teoria sull'apparato cardiovascolare in un'ottica di tutela e prevenzione delle malattie attraverso l'attività motoria di resistenza. Cenni sull'apparato respiratorio.

### **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).

Si precisa inoltre di aver svolto una parte del programma di educazione civica per la quale si rimanda alla documentazione già presentata.