



## ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE "ROBERTO VALTURIO"

Via Grazia Deledda n° 4 47923 Rimini – RN -

cod.Ist.RNTD01000T c.f. 82009090406

☎ 0541380099 – 0541380074 – [www.valturio.it](http://www.valturio.it) - ✉ [rntd01000t@istruzione.it](mailto:rntd01000t@istruzione.it)

### **DISCIPLINA** **Scienze Motorie** **a.s. 2023/24**

### **CLASSE 1D**

**DOCENTE: PRIVITERA LETIZIA**

**LIBRI DI TESTO: nessuno**

**ALTRI STRUMENTI O SUSSIDI:** LIM, schemi di sintesi, fotocopie, materiale multimediale

### **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;)

### **ELENCO UNITÀ DIDATTICHE/ARGOMENTI (indicare eventuali altre discipline coinvolte)**

#### **N. 1 Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**

piena conoscenza e consapevolezza delle attività motorie e sportive svolte nel ciclo scolastico.

#### **TITOLO Unità D'Apprendimento "ABILITA' INDIVIDUALI"**

**Prendere coscienza di sé e del proprio corpo; Superare le difficoltà con l'impegno e la tenacia;**

**Acquisire autocontrollo nelle situazioni di gioco;**

**Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio.**

Il salto in lungo:

lo stacco e la flessione della gamba libero;

la rincorsa e lo stacco;

lo stacco e l'atterraggio.

La rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio.

Le capacità condizionali:

La velocità: impostazione dell'azione delle braccia e delle gambe – partenza con due, tre appoggi;

Tecnica della partenza dai blocchi;

Corsa perimetrale e Circuito: es. di coordinazione dinamica generale;

Corsa sul posto es. di coordinazione e mobilità coxo-femorale;

Corsa sul posto con preatletici generali e stretching;



## ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE “ROBERTO VALTURIO”

Via Grazia Deledda n° 4 47923 Rimini – RN -  
cod.Ist.RNTD01000T c.f. 82009090406

☎ 0541380099 – 0541380074 – [www.valturio.it](http://www.valturio.it) - ✉ [rntd01000t@istruzione.it](mailto:rntd01000t@istruzione.it)

Corsa, preatletici generali e mobilità scapola omerale;

Correzione individuale dell'azione della corsa: appoggio piede, coordinazione e oscillazione delle braccia;

Corsa con es. di coordinazione (circonduzioni, spinte e slanci);

Scatti in velocità preceduti da es. di reattività;

La velocità di reazione: partenze da diverse posizioni e con stimoli sensoriali;

La velocità gestuale: saltelli e balzi sul posto e con spostamento in tutte le direzioni; balzi mono e bi podalici, jumping Jack sul piano frontale e sagittale;

Velocità per la frequenza gestuale: skip, corsa calciata, corsa balzata, corsa a ginocchia alte con passo più o meno lungo;

Prove di velocità alla massima velocità esecutiva;

Prove di partenza individuali e velocità, sulla distanza dei 50 m. piani, cronometrata;

Test di agility ladder e test di speed agility – navetta, T-agility test, Illinois agility test -.

### N.2 Lo sport, le regole e il fair play:

conoscenza e applicazione degli schemi di gioco (tecnica – tattica) degli sport trattati nel rispetto delle regole con correttezza per un vero fair play.

### B TITOLO Unità Didattica “I GIOCHI DI SQUADRA”

**Padroneggiare le tecniche e le tattiche degli sport individuali e degli sport e dei giochi di squadra proposti;**

**Riconoscere e utilizzare i codici gestuali di arbitraggio.**

Come mi muovo: gli aspetti mentali del movimento – gli stati emozionali come vengono gestiti dal nostro corpo nello sport e nella vita quotidiana – il rispetto delle regole e del regolamento in palestra e negli spogliatoi.

Giochi a coppie: attaccanti e difensori;

Giochi motori: palla smash;

Gioco della palla off;

Gioco della palla pugno;

Giochi di destrezza, coordinazione e velocità -Dodge ball, dei cinque passaggi e con tiro a canestro-;

Pallacanestro: tre contro tre;

Gioco sportivo: calcetto;

Pallavolo: il gioco, le regole e lo schema di rotazione in campo;

Attività propedeutica per l'apprendimento dei fondamentali; allenamenti specifici per l'apprendimento del palleggio, del bagher della schiacciata, del muro e della battuta;

Riscaldamento propedeutico per gli spostamenti in campo; Es. con rincorsa e muro a uno e a due. Es. con palleggio posto tre e schiacciata; Minitorneo a pallavolo;

Calcetto a squadre con cambi; Calcetto a squadre con i numeri.



## ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE "ROBERTO VALTURIO"

Via Grazia Deledda n° 4 47923 Rimini – RN -

cod.Ist.RNTD01000T c.f. 82009090406

☎ 0541380099 – 0541380074 – [www.valturio.it](http://www.valturio.it) - ✉ [rntd01000t@istruzione.it](mailto:rntd01000t@istruzione.it)

Teoria, regole e gioco del Touchkball.

La Pallamano: teoria e tecnica di gioco

posizioni dei giocatori e ruoli;

i fondamentali individuali: la ricezione, il palleggio e il passaggio;

il tiro: in appoggio e in elevazione.

### **N.3 TITOLO Unità D'Apprendimento: "Stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute"**

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:** assunzione di stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria sicurezza e salute. Conoscenza e consapevolezza dei movimenti – sistema locomotore passivo-

Lo stretching: modalità d'esecuzione e l'importanza dello stretching.

Pre-acrobatica: Tecnica della capovolta avanti; esecuzione individuale della capovolta e circuito.

Piccoli attrezzi:

la Fune – tecnica esecutiva con riscaldamento e saltelli nelle varie direzioni; gare a staffetta;

il Cerchio: es. di manualità e coordinazione; Lanci a coppie; Lancio e superamento del cerchio; Gioco di rapidità con i cerchi;

la Palla: es. con lanci e cambi di direzione, ginnastica addominale e palleggi dalla posizione supina con rullata;

Grandi attrezzi:

La spalliera: sequenza di esercizi con impegno della muscolatura addominale e verticale alla spalliera.

### **TITOLO Unità D'Apprendimento: "Praticare attività sportiva all'aperto"**

**N.4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:** privilegiare l'espletamento delle lezioni negli spazi esterni alla palestra – ambiente naturale – come ulteriore elemento formativo della personalità

Attività che hanno previsto giochi sportivi all'aperto: calcetto, il gioco a palla smash, il gioco dei cinque passaggi; la corsa veloce; Prove di partenza individuali e velocità, sulla distanza dei 50 m. piani; Il salto in lungo.

Rimini 07 giugno 2024

L'insegnante

Letizia Privitera