



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 - ✉ rntd01000t@istruzione.it

DISCIPLINA
a.s. 2022/23

CLASSE 3^AB

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)

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE: piena conoscenza e consapevolezza delle attività motorie e sportive svolte nel ciclo scolastico

TITOLO Unità di Apprendimento "ABILITA' INDIVIDUALI"

Maggiore padronanza di sé e ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive;
Movimenti complessi, conoscenza e applicazione di alcune metodiche di allenamento;
Attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici;
Svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Le capacità condizionali:

La forza e le sue caratteristiche;

i fattori che condizionano la forza;

I regimi di contrazione;

Es. a coppie con la palla medica di potenziamento muscolare generale;

Il getto del peso: tecnica della traslocazione e di lancio;

Preatletici generali e specifici;

Tecnica della corsa balzata;



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 - ✉ rntd01000t@istruzione.it

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;
Corsa, preatletici generali e mobilità scapola omerale;
Corsa con preatletici di coordinazione dissociata, propedeutici per la corsa balzata;
Corsa con es. di coordinazione (circonduzioni, spinte e slanci);
Scatti in velocità preceduti da es. di reattività;
Mobilità articolare e prove di agility running;
Riscaldamento con allunghi in velocità;
La velocità gestuale: saltelli e balzi sul posto e con spostamento in tutte le direzioni; balzi mono e bi podalici, salto 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;
La forza: es. di trazione alla spalliera;
Lo squat tradizionale e con es. di riporto; il plank in tenuta;
Corsa ad ostacoli: consapevolezza della gamba d'attacco e di richiamo, ritmo dei passi tra una barriera e l'altra;
valicamento di più barriere;

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

Maggior coinvolgimento in ambito sportivo;
Partecipazione e organizzazione di competizioni nella scuola delle diverse specialità sportive o attività espressive;
Cooperare in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

OBIETTIVI SPECIFICI D'APPRENDIMENTO.

TITOLO Unità di Apprendimento "I GIOCHI DI SQUADRA"

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

Riconoscere e utilizzare i codici gestuali di arbitraggio.

Pallamano: regole di gioco;
posizioni dei giocatori e ruoli;
i fondamentali individuali: la ricezione, il palleggio e il passaggio;
il tiro: in appoggio, in elevazione e dalla posizione di ala;
Pallamano. Gioco a squadre;



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 - ✉ rntd01000t@istruzione.it

Gioco dei cinque passaggi con tiro a canestro;
Giochi motori: palla smash;
Palla pugno: regole e tecnica di lancio e battuta;
Calcetto;

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:

Coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale;

Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità;

Informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

Cenni sull'apparato cardio-circolatorio.

TITOLO Unità d'apprendimento "Stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute"

Esercizi individuali di potenziamento muscolare.

La spalliera: es. di forza arti sup. e rafforzamento del core – pendolo, crunch inverso, gambe a squadra e verticale dall'affondo.

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

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

Attività e giochi sportivi all'aperto: calcetto e pallamano.

Rimini 08 giugno 2024

L'insegnante
Letizia Privitera