



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 SCIENZE MOTORIE a.s. 2023/24

CLASSE 2^F

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.

Le capacità condizionali:

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

La partenza dai blocchi;

La corsa balzata;

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

Scatti in velocità preceduti da es. di reattività;



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

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;

La forza: es. di trazione alla spalliera;

lo squat con diverse tecniche di esecuzione e il plank in tenuta;

Il salto in lungo: es. propedeutici e specifici per l'apprendimento della tecnica del salto in lungo in tutte le sue fasi – rincorsa, stacco, fase di volo e atterraggio;

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.

Giochi a coppie: attaccanti e difensori;

Gioco dei cinque passaggi con tiro a canestro;

Giochi motori: palla smash;

Gioco della palla pugno;

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.

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

Pallacanestro: passaggi a tempo con attacco e difesa; esercitazioni sul palleggio e sul tiro. Esercizi di foot work; Esercizi di ball handling; Vari tipi di passaggi a coppie treccia con passaggi della palla; palleggio (es. per indipendenza visiva) con due scambi; Gioco dei cinque passaggi con tiro a canestro; e gioco cinque contro cinque.

Gioco sportivo: calcetto;

Circuito di coordinazione, equilibrio e palleggio con tiro a basket;

Riscaldamento con passaggi veloci - discesa veloce in tre passaggi, attacco difesa -

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 attivo-



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

Il sistema muscolare: le proprietà del tessuto muscolare; i tipi di muscolo; il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione;

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

Pre-acrobatica: prove della verticale alla spalliera con tecnica esecutiva dall'affondo;

Piccoli attrezzi:

la Fune – tecnica esecutiva del galoppo, dell'incrociato e del doppio salto;

saltelli di resistenza, in sequenza, con la fune;

Grandi attrezzi:

La spalliera: es. di forza – pendolo, trazioni, cruch inverso, squadra gambe in tenuta e verticale -

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 e pallamano.

Rimini 07 giugno 2024

L'insegnante
Letizia Privitera