



## 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. 2024/25**

### **CLASSE 2^E**

**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 resistenza: cos'è; quali meccanismi fisiologici e psicologici intervengono; come incrementare la resistenza;

Il metodo "Tabata";

La corsa di resistenza: acquisizione della resistenza con incremento della durata del tempo della corsa;  
corsa a ritmo medio;

Allenamento con il metodo "Tabata" es. skip, jumping jack, mountain climbers;

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

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 scapolo-omeroale;

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

Test di resistenza: seven minutes running test.

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 potenza gestuale: skip, corsa calciata, corsa balzata, corsa a ginocchia alte con passo più o meno lungo;

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

### **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 fulmine;

Pallacanestro: nascita, diffusione e regole della pallacanestro;

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

passaggi con cambi di posto, in cerchio e in avanti;

es. di ball-Handling - individuali sul posto e con vari tipi di passaggi: a coppia a treccia; palleggio (es. per indipendenza visiva) con due scambi;

gioco dei cinque passaggi con tiro a canestro;

passaggi a tempo con attacco e difesa;

esercitazioni sul palleggio e sul tiro;

esercizi di foot work;

palleggio con due palloni -contemporaneo avanti, zig-zag e in arretramento con passaggio, taglio e tiro a canestro;

palleggio con finte, arresto e tiro;

palleggio, tiro e recupero;



## 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)

lanci a due mani dal petto e a una mano;

palleggi con es. di attacco e difesa;

tecnica del terzo tempo con esercitazioni pratiche;

tecnica della virata con esercitazioni pratiche;

playmaker tiro a canestro.

Es. con disposizione in ala, palleggio avanti, arretrato, passaggio al coach, taglio e/o ripresa in appoggio e tiro al canestro, anche in terzo tempo;

gioco cinque contro cinque;

gioco a squadre: da posizione.

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

Palla tamburello;

Giochi sportivi: calcetto e badminton.

Circuito di coordinazione, equilibrio e palleggio con tiro a canestro.

### 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 – l'apparato locomotore attivo-

Il sistema muscolare: le proprietà del tessuto muscolare; i tipi di muscolo; il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione; i benefici dell'attività fisica sul sistema muscolare.

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

Piccoli attrezzi:

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

saltelli di resistenza, in sequenza, con la fune.

La bacchetta: es. di mobilità articolare.

L'Acroport: origine della disciplina;

es. di potenziamento muscolare dalla posizione plank;

es. di potenziamento del core;

es. base a coppie di acroport;

ginnastica addominale e respirazione;

es. posturali in tenuta;

combinazioni di figure a coppie: base, intermedie e avanzate.



## 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)

Coreografia ideata da una alunna ed eseguita in collaborazione con un gruppo di compagne di classe.

### **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, pallacanestro e badminton.

Rimini 14 giugno 2025

L'insegnante  
Letizia Privitera