



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. 2024/2025**

CLASSE 1^A

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 regole di comportamento: in palestra, sul pullman, all'interno degli spogliatoi, durante l'attività pratica e nei vari spostamenti;

Le capacità condizionali:

La corsa: impostazione dell'assetto delle braccia in base alla velocità della corsa;

appoggio corretto dei piedi - corsa sul posto con azione accentuata delle braccia, piccoli spostamenti in tutte le direzioni, rullate e saltelli;

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

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;



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

Corsa sul posto con preatletici generali e stretching;

Corsa, preatletici generali e mobilità scapolo-omeroale;

Corsa con es. di coordinazione (circondazioni, 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;

Test di agility ladder – 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;

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 camp; 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.

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



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

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-

L'alcool e i suoi gravi effetti sull'organismo.

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

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;

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, badminton e pallacanestro.

Rimini 14 giugno 2025

L'insegnante
Letizia Privitera