



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. 2024/25

CLASSE 3[^]C

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:

- Esercizi e attività per il consolidamento e per il potenziamento delle capacità condizionali e coordinative
- La resistenza: definizione e classificazione – resistenza generale, resistenza locale, resistenza specifica –
- I metodi di allenamento:

- corsa lenta e continuata nel tempo;



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 a ritmo variabile;
- corsa a ritmo progressivamente accelerato
- applicazione del Metodo "Tabata"

Seven minutes running test

- Il Metodo "Tabata": l'efficacia e i risultati degli studi scientifici del metodo "Tabata"

Il metodo "Tabata" applicato alla pratica attraverso i seguenti esercizi:

- jumping jack, squat, mountain climbers e skip -

- I muscoli della fascia addominale:

come esercitarli con la contrazione concentrica e isometrica, come allungarli, come associare la respirazione al movimento

esercizi: crunch, crunch inverso, sit up, russian twist, plank e side plank

Esecuzione a tempo: per 1'e 20"

I preatleti generali e specifici per la corsa:

tecnica di esecuzione: doppio impulso, skip, calciata e corsa balzata

Preatletici generali e specifici;

Tecnica della 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 scapolo-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;

Lo squat tradizionale e con es. di riporto; il plank in tenuta;



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

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.

Giochi sportivi a squadre: pallavolo e calcetto

Regole del Tchoukball: lanci a coppie, tiri al pannello centrale e laterale:

prove di lancio;

tre contro tre e gioco a squadre.

Palla pugno: regole e tecnica di lancio e battuta;

Calcetto indoor, con passaggi raso-terra (nel secondo quadrimestre) e pallavolo;

Pallacanestro (nel primo quadrimestre)

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;

L'apparato cardio-circolatorio: il sangue, il cuore e il suo funzionamento;

Gli effetti del movimento sull'apparato cardio-circolatorio.

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

Esercizi individuali di potenziamento muscolare.

Lo stretching: modalità d'esecuzione e l'importanza dello 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 - ✉ rntd01000t@istruzione.it

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

Attività e giochi sportivi all'aperto: calcetto outdoor (attività svolta nel primo quadrimestre) e preatletici generali.

Rimini 14 giugno 2025

L'insegnante
Letizia Privitera