



ISTITUTO TECNICO "CAMILLO MORIGIA - LUIGI PERDISA"

Sede amministrativa, indirizzi Geometri e Grafica:

Via Guglielmo Marconi 6 – 48124 Ravenna,

☎ 0544-400287; Fax: 0544-400289

Sede indirizzo Agrario e Azienda Agraria:

Via Dell'Agricoltura 5 – 48123 Ravenna;

☎ 0544-450079, Fax: 0544-450787

E-Mail: ratl02000l@istruzione.it

PEC: ratl02000l@pec.istruzione.it

WEB: <http://www.itmorigiaperdisa.it>

Codice Fiscale n. 92082620391

PROGRAMMA PREVENTIVO

CLASSE: QUINTA

INDIRIZZO: COMUNE

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCUMENTO CREATO DA: DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE

In data: 06_10_23

MODULO NUMERO: 1

**TITOLO DEL MODULO: LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO
E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO**

Unità didattica n°1: IO E IL CORPO

ARGOMENTI TRATTATI:

Esercizi per favorire la conoscenza delle diverse parti del corpo; - esercizi per migliorare la coordinazione spazio-temporale - esercizi di respirazione toracica- addominale; - esercizi con piccoli e grandi attrezzi; - esercizi di equilibrio statico e dinamico, di agilità e di lateralità, coordinazione neuro-muscolare con uso di piccoli e grandi attrezzi. - circuiti e percorsi a stazioni; - giochi e test di velocità e destrezza; - attività individuali e di gruppo, rapporti non abituali del corpo nello spazio e nel tempo; - esercizi con finalità correttiva del portamento generale per migliorare il patrimonio motorio.



ISTITUTO TECNICO "CAMILLO MORIGIA - LUIGI PERDISA"

Sede amministrativa, indirizzi Geometri e Grafica:
Via Guglielmo Marconi 6 – 48124 Ravenna,
☎ 0544-400287; Fax: 0544-400289
Sede indirizzo Agrario e Azienda Agraria:
Via Dell'Agricoltura 5 – 48123 Ravenna;
☎ 0544-450079, Fax: 0544-450787

E-Mail: ratl02000l@istruzione.it
PEC: ratl02000l@pec.istruzione.it
WEB: <http://www.itmorigiaperdisa.it>
Codice Fiscale n. 92082620391

MODULO NUMERO: 2

TITOLO DEL MODULO: IL CORPO E LE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI.

Unità didattica n°1: ABILITA' MOTORIE

ARGOMENTI TRATTATI:

Esercizi per il potenziamento generale (preatletici, andature, esercizi di tonificazione dorsale e addominale esercizi a coppie, esercizi di preacrobatica). Esercizi a corpo libero a carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata; con opposizione di resistenza; esercizi di sollevamento e trasporto. Circuiti, percorsi a stazioni, piccole progressioni con e senza attrezzi. Esercizi per l'incremento della velocità (tecnica di corsa, corsa veloce, scatti). Esercitazioni mobilizzanti a carico naturale e con piccoli attrezzi; allungamento muscolare (stretching). Esercizi per il miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria. Corsa ed esercizi di resistenza a carattere prevalentemente aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza, corsa in ambiente naturale; corsa con supporto musicale, corsa intervallata con superamento ostacoli ed elementi di media difficoltà. Esercizi con piccoli attrezzi quali: palle, cerchi, bacchette, funicelle.

MODULO NUMERO: 3

TITOLO DEL MODULO: GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT. CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE.

Unità didattica n°1: IL GIOCO

ARGOMENTI TRATTATI:

Eseguire i fondamentali individuali di alcune attività sportive, nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni, mettendo in pratica semplici azioni di gioco e/o semplici schemi squadra. Tecnica e tattica dei fondamentali individuali della pallavolo, basket, calcio a 5, Palla tamburello, ultimate frisbee. Fondamentali di squadra, situazioni di gioco e schemi tattici. Compiti di arbitraggio. Pratica di attività sportive di squadra e individuali (tennis tavolo e badminton), che implicino il



ISTITUTO TECNICO “CAMILLO MORIGIA - LUIGI PERDISA”

Sede amministrativa, indirizzi Geometri e Grafica:

Via Guglielmo Marconi 6 – 48124 Ravenna,

☎ 0544-400287; Fax: 0544-400289

Sede indirizzo Agrario e Azienda Agraria:

Via Dell'Agricoltura 5 – 48123 Ravenna;

☎ 0544-450079, Fax: 0544-450787

E-Mail: ratl02000l@istruzione.it

PEC: ratl02000l@pec.istruzione.it

WEB: <http://www.itmorigiaperdisa.it>

Codice Fiscale n. 92082620391

rispetto di regole, di ruoli e di schemi di gioco e compiti di arbitraggio. Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione. L'attività motoria realizzata in ambiente naturale costituisce occasione per il recupero di un rapporto corretto dell'uomo con l'ambiente.

MODULO NUMERO: 4

TITOLO DEL MODULO: SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E ATTIVITA' IN AMBIENTE ESTERNO

Unità didattica n°1: LA SALUTE

ARGOMENTI TRATTATI:

L'acquisizione delle informazioni sulle modalità di prevenzione degli infortuni verranno date durante le attività pratiche; con analisi dei movimenti e motivazione degli esercizi e delle attività motorie.

Modalità e tempi di recupero legati ai principali traumi sportivi, esercizi rieducativi.