



## **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](mailto:ratl02000l@istruzione.it)

PEC: [ratl02000l@pec.istruzione.it](mailto:ratl02000l@pec.istruzione.it)

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

Codice Fiscale n. 92082620391

# **PROGRAMMA PREVENTIVO**

**CLASSE: TERZA**

**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 che promuovano l'esplorazione dello spazio e che fanno acquisire il senso della direzione e delle distanze; - esercizi con finalità correttiva del portamento generale per migliorare il patrimonio motorio. Esercizi per lo sviluppo della destrezza.



## **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](mailto:ratl02000l@istruzione.it)

PEC: [ratl02000l@pec.istruzione.it](mailto: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. Esercizi con i grandi attrezzi: spalliera, scala orizzontale, trave.

### **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,



## **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](mailto:ratl02000l@istruzione.it)

PEC: [ratl02000l@pec.istruzione.it](mailto:ratl02000l@pec.istruzione.it)

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

Codice Fiscale n. 92082620391

ultimate frisbee. Fondamentali di squadra, situazioni di gioco e schemi tattici. Compiti di arbitraggio. Giochi propedeutici e presportivi (pallatutto, pallarilanciata, pallaprigioniera, dodgeball, ecc..). Pratica di attività sportive di squadra e individuali (tennis tavolo e badminton), che implicino il rispetto di regole, di ruoli e di schemi di gioco e compiti di arbitraggio. Esercizi a corpo libero e con attrezzi, intesi a far conseguire all'alunno la consapevolezza dei propri mezzi e a superare eventuali remore immotivate; in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, favorire l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. 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; verranno fornite chiarificazioni sulle modalità di esecuzione di tutte le attività svolte come prevenzione di traumi dovuti ad una errata interpretazione o a una mancata conoscenza delle normali funzioni fisiologiche.