



## **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: SECONDA**

**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. 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. Esercizi con piccoli attrezzi quali: palle, cerchi, bacchette, funicelle.

### **MODULO NUMERO: 3**

#### **TITOLO DEL MODULO: GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT. CONSOLIDAMENTO DEL CARETTERE.**

##### **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. Fondamentali dei principali sport di squadra, situazioni di gioco e semplici schemi tattici. Compiti di arbitraggio. Giochi propedeutici e presportivi. 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. Esercizi a corpo libero e con attrezzi, intesi a far conseguire all'alunno la consapevolezza dei propri mezzi e a



## 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

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. 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.