



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale

Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 1^A P LICEO ECONOMICO SOCIALE
Anno scolastico 2018/2019
Prof. Forni Marco

| BISOGNI FORMATIVI | BISOGNI COGNITIVI |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Autocontrollo (rispettare i tempi d'intervento, contenere la propria aggressività, ecc.)✓ Rispetto degli altri (lavoro di gruppo, creare un ambiente di lavoro favorevole allo svolgimento della lezione, ecc.)✓ Rispetto delle regole (arrivare puntuali in palestra, portare l'abbigliamento idoneo, rispettare i tempi della lezione e rispetto dell' ambiente scolastico interno ed esterno)✓ Rispetto delle norme igienico-sanitarie✓ Autostima (trovare soddisfazione nel lavoro scolastico) | <ul style="list-style-type: none">✓ Migliorare le qualità fisiche e neuromuscolari.✓ Rendere cosciente la propria corporeità.✓ Acquisire una cultura delle attività di moto e sportive.✓ Tendere a scoprire le attitudini personali nei confronti d'attività sportive. |

| OBIETTIVI FORMATIVI | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Frequenza attiva alle lezioni.✓ Portare l'abbigliamento idoneo.✓ Rispetto di se e degli altri.✓ Rispetto dell'ambiente scolastico.✓ Rispetto delle norme igienico-sanitarie. | <p>Lezione frontale.</p> <p>Definizione dei problemi di convivenza all'interno della palestra e definizione di un regolamento di comportamento da tenere in ambiente sportivo.</p> <p>Esercizi individuali, a coppie ed in gruppo.</p> <p>Giochi di squadra, regolamenti e arbitraggio.</p> |

Via Canale, 1 - 60122 Ancona – Tel. +39 071 204723 - Fax 071 2072014

posta elettronica certificata anpc010006@pec.istruzione.it - posta elettronica ordinaria anpc010006@istruzione.it

sito Web <http://rinaldini.gov.it>



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale

OBIETTIVI COGNITIVI che determinano l'accesso alla classe successiva:

- ✓ *Frequenza attiva alle lezioni (min. 80%) con possibilità di valutazione alternativa.*
- ✓ *Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, con test di verifica iniziali.*
- ✓ *Acquisizione globale delle basi di uno o più giochi di squadra svolti durante l'anno scolastico.*
- ✓ *Acquisizione delle basi di sport individuali.*

| CONOSCENZE | COMPETENZE |
|--|---|
| <p><u>SETTEMBRE-OTTOBRE</u></p> <p>Conoscere in modo globale le proprie capacità condizionali attraverso test di efficienza fisica.</p> <p>12 lezioni + VERIFICA</p> | <p>a) Corsa a navetta. b) Lancio frontale palla medica. c) Lancio dorsale palla medica d) Salto in lungo da fermo.</p> |
| <p><u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali della pallavolo ed il regolamento.</p> <p>12 lezioni + VERIFICA</p> | <p>e) Palleggio frontale controllato e normale. f) Saper effettuare il bagher. g) Saper effettuare la battuta dal basso.. h) La ricezione semplice.</p> |
| <p><u>DICEMBRE-GENNAIO</u></p> <p>Teoria: Rugby</p> <p>6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</p> | <p>i) Conoscere le regole di gioco e il campo j) Conoscere i ruoli dei giocatori k) La danza Haka e gli All Blacks l) Visione filmati</p> |
| <p><u>GENNAIO-FEBBRAIO</u></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro ed il regolamento</p> <p>12 lezioni + VERIFICA</p> | <p>m) Saper effettuare palleggio con mano dx e sx. n) Entrata 3° tempo. o) Giro dorsale sul piede perno. p) Tiro dalla lunetta.</p> |
| <p><u>MARZO-APRILE</u></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali del freesby ed il regolamento</p> <p>10 lezioni + VERIFICA (LIBERA)</p> | <p>q) Lancio di rovescio r) Lancio 3 dita di dritto s) Ricezione a1 o 2 mani. t) Partita ultimate freesby.</p> |
| <p><u>MAGGIO</u></p> <p>Teoria: Il Rugby in inglese</p> <p>6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</p> | <p>a) The playing area b) How you play c) The positions</p> |

Via Canale, 1 - 60122 Ancona – Tel. +39 071 204723 - Fax 071 2072014

posta elettronica certificata anpc010006@pec.istruzione.it - posta elettronica ordinaria anpc010006@istruzione.it

sito Web <http://rinaldini.gov.it>



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale

| MODULI | | |
|---------------|--|---|
| OBIET. | CONTENUTI | MODALITA' DI LAVORO |
| 1. | Conoscenza efficienza muscolare. | Test di valutazione funzionale. |
| 2. | Conoscenza e pratica della pallavolo. | Regole di gioco e fondamentali. |
| 3. | Conoscenza teorica del rugby. | Lezione con materiale audiovisivo. |
| 4. | Conoscenza e pratica della pallacanestro. | Regole di gioco e fondamentali. |
| 5. | Conoscenza e pratica del freesby. | Regole di gioco e fondamentali. |
| | Conoscenza cenni educazione alimentare. | Lezione con materiale audiovisivo. |

Ancona, 04 giugno 2019.

Il Docente

Prof. Marco Forni

Via Canale, 1 - 60122 Ancona – Tel. +39 071 204723 - Fax 071 2072014

posta elettronica certificata anpc010006@pec.istruzione.it - posta elettronica ordinaria anpc010006@istruzione.it

sito Web <http://rinaldini.gov.it>