



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 3<sup>A</sup> P LICEO ECONOMICO SOCIALE  
Anno scolastico 2018/2019  
Prof. Forni Marco

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

OBIETTIVI FORMATIVI	
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Frequenza attiva alle lezioni.</li><li>✓ Portare l'abbigliamento idoneo.</li><li>✓ Rispetto di se e degli altri.</li><li>✓ Rispetto dell'ambiente scolastico.</li><li>✓ Rispetto delle norme igienico-sanitarie.</li></ul>	<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](mailto:anpc010006@pec.istruzione.it) - posta elettronica ordinaria [anpc010006@istruzione.it](mailto: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><b><u>SETTEMBRE-OTTOBRE</u></b></p>	
<p>Conoscere in modo globale le proprie capacità condizionali attraverso test di efficienza fisica.</p>	<p>a) Corsa di resistenza. b) Propedeutici lancio del disco. c) Salto in alto.</p>
<p><b>12 lezioni + VERIFICA</b></p>	
<p><b><u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u></b></p>	
<p>Conoscere in modo globale i fondamentali della pallavolo ed il regolamento.</p>	<p>d) Indirizzare la palla con precisione e correttezza e) Saper effettuare la battuta dall'alto. f) Vari tipi di ricezione . g) Alzata e schiacciata.</p>
<p><b>12 lezioni + VERIFICA</b></p>	
<p><b><u>DICEMBRE-GENNAIO</u></b></p>	
<p>Teoria: Il doping</p>	<p>h) Definizione di doping e falsi vantaggi i) Il controllo Anti Doping j) La W.A.D.A., il doping e le palestre k) Le sostanze proibite svantaggi derivati dall'uso</p>
<p><b>6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</b></p>	
<p><b><u>GENNAIO-FEBBRAIO</u></b></p>	
<p>Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro ed il regolamento</p>	<p>l) Saper effettuare un blocco m) Saper effettuare un arresto ad 1 o 2 tempi n) Tiro in sospensione o) Saper effettuare il dai e vai</p>
<p><b>12 lezioni + VERIFICA</b></p>	
<p><b><u>MARZO-APRILE</u></b></p>	
<p>Conoscere in modo globale i fondamentali del badminton ed il regolamento</p>	<p>p) Battuta dritto e rovescio q) Saper effettuare colpi fondamentali: Clear. Drive, ecc. r) Partita singolo. s) Partita doppio.</p>
<p><b>10 lezioni + VERIFICA (LIBERA)</b></p>	
<p><b><u>MAGGIO</u></b></p>	
<p>Teoria: Apparato scheletrico e articolare</p>	<p>t) Ossa lunghe, piatte e corte u) Composizione delle ossa v) I vari tipi di articolazioni</p>
<p><b>6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</b></p>	

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

posta elettronica certificata [anpc010006@pec.istruzione.it](mailto:anpc010006@pec.istruzione.it) - posta elettronica ordinaria [anpc010006@istruzione.it](mailto: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

<b>MODULI</b>		
<b>OBIET.</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>MODALITA' DI LAVORO</b>
1.	<b>Conoscenza lancio del disco e salto in alto.</b>	<b>Tecnica e test di valutazione funzionale.</b>
2.	<b>Conoscenza e pratica della pallavolo.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
3.	<b>Conoscenza Del Doping.</b>	<b>Lezione con materiale audiovisivo.</b>
4.	<b>Conoscenza e pratica della pallacanestro.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
5.	<b>Conoscenza e pratica del badminton.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
	<b>Conoscenza Apparato scheletrico e articolare.</b>	<b>Lezione con materiale audiovisivo.</b>

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](mailto:anpc010006@pec.istruzione.it) - posta elettronica ordinaria [anpc010006@istruzione.it](mailto:anpc010006@istruzione.it)

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