



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 4<sup>A</sup> Q 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><b>12 lezioni + VERIFICA</b></p>	<p>a) Piegamenti sulle braccia. b) Lancio frontale palla medica. c) Lancio dorsale palla medica d) Salto in lungo e lungo da fermo.</p>
<p><b><u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u></b></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali del rugby ed il regolamento.</p> <p><b>12 lezioni + VERIFICA</b></p>	<p>e) Lancio dritto e rovescio f) Ricezione a 1 e a 2 mani g) Lanci lunghi di precisione h) Organizzazione di gioco (mischia, ruck, touche...)</p>
<p><b><u>DICEMBRE-GENNAIO</u></b></p> <p>Teoria: Healthy eating</p> <p><b>6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</b></p>	<p>i) Nutritious food j) Energy needs: glucids, lipids, protids k) Glucose, glycogen, calorie l) Enzyme and amino acids (AA)</p>
<p><b><u>GENNAIO-FEBBRAIO</u></b></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali del floorball ed il regolamento</p> <p><b>12 lezioni + VERIFICA</b></p>	<p>m) Saper effettuare passaggio e controllo n) Saper effettuare dribbling o) Saper controllare la palla e tiro in porta p) Saper effettuare ruolo portiere</p>
<p><b><u>MARZO-APRILE</u></b></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro ed il regolamento</p> <p><b>10 lezioni + VERIFICA</b></p>	<p>q) Saper effettuare step &amp; cross. r) Saper effettuare step &amp; go. s) Saper effettuare un arresto ad 1 tempo. t) Saper effettuare il tiro a canestro in movimento.</p>
<p><b><u>MAGGIO</u></b></p> <p>Teoria: Teoria: Le capacità motorie</p> <p><b>6 lezioni + VERIFICA ORALE</b></p>	<p>u) Differenza tra capacità motorie e abilità motorie v) Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità w) Capacità coordinative: generali e speciali</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>Test di valutazione funzionale.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
2.	<b>Conoscenza e pratica del rugby.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
3.	<b>Principals rules about healthy eating.</b>	<b>Lezione con materiale audiovisivo</b>
4.	<b>Conoscenza e pratica del floorbal</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
5.	<b>Conoscenza e pratica della pallacanestro.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
	<b>Conoscenza delle capacità motorie, abilità motorie, capacità condizionali e coordinativa.</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>