



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
 CLASSE 1^A L LICEO DELLE SCIENZE UMANE
 Anno scolastico 2019/2020
 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>



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> Conoscere in modo globale le proprie capacità condizionali attraverso test di efficienza fisica. 12 lezioni + VERIFICA</p> <p><u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u> Conoscere in modo globale i fondamentali della pallavolo ed il regolamento. 12 lezioni + VERIFICA</p> <p><u>DICEMBRE-GENNAIO</u> Teoria: Rugby 6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</p> <p><u>GENNAIO-FEBBRAIO</u> Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro ed il regolamento 12 lezioni + VERIFICA (NO)</p> <p><u>MARZO (DAD)</u> Teoria: Il Rugby in inglese 2 lezioni + VERIFICA SCRITTA DOMANDE A RISPOSTA MULTIPLA</p> <p><u>APRILE-MAGGIO (DAD)</u> Teoria: La pallacanestro 6 lezioni + VERIFICA SCRITTA ORALE</p>	<p>a) Corsa a navetta. b) Lancio frontale palla medica. c) Lancio dorsale palla medica d) Salto in lungo da fermo.</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>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>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>a) The playing area b) How you play c) The positions</p> <p>d) La storia, il campo di gioco, le attrezzature e) Le attrezzature e la palla f) I punti e le infrazioni g) I falli e le differenze tra NBA e FIBA h) I fondamentali di gioco e i ruoli in campo i) Visione del documentario “The last dance”</p>



MODULI		
OBIET.	CONTENUTI	MODALITA' DI LAVORO
A.01	Conoscenza efficienza muscolare.	Test di valutazione funzionale.
A.02	Conoscenza e pratica della pallavolo.	Regole di gioco e fondamentali.
A.03	Conoscenza teorica del rugby.	Lezione con materiale audiovisivo.
A.04	Conoscenza e pratica della pallacanestro.	Regole di gioco e fondamentali.
A.05	Conoscenza teorica della pallacanestro.	Lezione con appunti e materiale audiovisivo.
A.06	Conoscenza teorica rugby in inglese.	Lezione con materiale audiovisivo.

Il Docente

Prof. Marco Forni