



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
 CLASSE 2^A P LICEO ECONOMICO SOCIALE
 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></p> <p>Conoscere in modo globale le proprie capacità condizionali attraverso test di efficienza fisica. 12 lezioni + VERIFICA</p> <p><u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali della pallavolo ed il regolamento. 12 lezioni + VERIFICA</p> <p><u>DICEMBRE-GENNAIO</u></p> <p>Teoria: badminton 6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</p> <p><u>GENNAIO-FEBBRAIO</u></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali del badminton pallacanestro ed il regolamento 12 lezioni + VERIFICA</p> <p><u>MARZO-APRILE (DAD)</u></p> <p>Teoria: L'Alimentazione 9 lezioni + VERIFICA SCRITTA</p> <p><u>MAGGIO (DAD)</u></p> <p>Teoria: La pallacanestro 6 lezioni + VERIFICA SCRITTA ORALE</p>	<p>a) Corsa veloce con partenza dai blocchi. b) Getto del peso. c) Salto in lungo con rincorsa</p> <p>d) Indirizzare la palla con precisione e correttezza e) Saper effettuare la battuta dall'alto. f) Ricevere la palla dalla battuta .</p> <p>g) Conoscere le regole di gioco h) Conoscere i fondamentali di gioco i) Conoscere i ruoli dei giocatori j) Visione filmati</p> <p>k) Battuta dritto e rovescio l) Colpi fondamentali: clear, drive, smash, ecc. m) Partita singolo. n) Partita doppio.</p> <p>o) Piramide alimentare vecchia e nuova; p) Dieta adeguatamente ripartita e equilibrata; q) Grassi saturi e insaturi, junk food; r) Carboidrati complessi, le fibre, i cereali integrali; s) Il frumento, dove mangiano gli americani t) Semplici indicazioni alimentari</p> <p>a) La storia, il campo di gioco, le attrezzature b) Le attrezzature e la palla, i punti e le infrazioni c) I falli e le differenze tra NBA e FIBA d) I fondamentali di gioco e i ruoli in campo e) Visione del documentario "The last dance"</p>



MODULI		
OBIET.	CONTENUTI	MODALITA' DI LAVORO
A.01	Conoscenza salto in lungo, corsa veloce e peso.	Tecnica e test di valutazione funzionale.
A.02	Conoscenza e pratica della pallavolo.	Regole di gioco e fondamentali.
A.03	Conoscenza teorica del badminton	Lezione con materiale audiovisivo.
A.04	Conoscenza e pratica della pallacanestro.	Regole di gioco e fondamentali.
A.05	Conoscenza dei principi alimentari.	Lezione con materiale audiovisivo.
A.06	Conoscenza teorica della pallacanestro.	Lezione con appunti e materiale audiovisivo.

Il Docente

Prof. Marco Forni