



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 3^A Q 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> 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: Apparato scheletrico e articolare 6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</p> <p><u>GENNAIO-FEBBRAIO</u> Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro ed il regolamento 12 lezioni + VERIFICA</p> <p><u>MARZO-APRILE (DAD)</u> Teoria: Il Doping 9 lezioni + VERIFICA ORALE</p> <p><u>MAGGIO (DAD)</u> Teoria: La pallacanestro 4 lezioni + VERIFICA SCRITTA ORALE</p>	<p>a) Corsa di resistenza. b) Propedeutici lancio del disco. c) Salto in alto.</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>h) Ossa lunghe, piatte e corte i) Composizione delle ossa j) I vari tipi di articolazioni</p> <p>k) Saper effettuare un blocco l) Saper effettuare un arresto ad 1 o 2 tempi m) Tiro in sospensione n) Saper effettuare il dai e vai</p> <p>o) Doping falsi vantaggi, la W.A.D.A. p) Il doping le sostanze, il controllo antidoping q) Filmato intervista con A. Donati e A. Schwazer. r) Filmato Alex Zanardi X Rio.</p> <p>s) La storia, il campo di gioco, le attrezzature t) Le attrezzature e la palla, i punti e le infrazioni u) I falli e le differenze tra NBA e FIBA v) I fondamentali di gioco e i ruoli in campo w) Visione del documentario "The last dance"</p>



MODULI		
OBIET.	CONTENUTI	MODALITA' DI LAVORO
A.01	Conoscenza lancio del disco e salto in alto, resistenza..	Tecnica e test di valutazione funzionale.
A.02	Conoscenza e pratica della pallavolo.	Regole di gioco e fondamentali.
A.03	Conoscenza Apparato scheletrico e articolare.	Lezione con materiale audiovisivo.
A.04	Conoscenza e pratica della pallacanestro.	Regole di gioco e fondamentali.
A.05	Conoscenza della pallacanestro badminton.	Regole di gioco e fondamentali.
A.06	Conoscenza del doping.	Lezione con materiale didattico e audiovisivo.

Il Docente

Prof. Marco Forni