



Percorso formativo disciplinare  
**Disciplina: SCIENZE MOTORIE**  
CLASSE 4<sup>A</sup> P LICEO ECONOMICO SOCIALE  
Anno scolastico 2019/2020  
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>

**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> Conoscere in modo globale le proprie capacità condizionali attraverso test di efficienza fisica. <b>12 lezioni + VERIFICA</b></p> <p><b><u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u></b> Conoscere in modo globale i fondamentali del rugby ed il regolamento. <b>12 lezioni + VERIFICA</b></p> <p><b><u>DICEMBRE-GENNAIO</u></b> Teoria: Healthy eating <b>6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</b></p> <p><b><u>GENNAIO-FEBBRAIO</u></b> Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro ed il regolamento <b>12 lezioni + VERIFICA</b></p> <p><b><u>MARZO (DAD)</u></b> Teoria: BLS e DAE.-Manovra di Heimlich-La resilienza <b>4 lezioni + VERIFICA SCRITTA</b></p> <p><b><u>APRILE-MAGGIO (DAD)</u></b> Teoria: Pronto Soccorso <b>6 lezioni + VERIFICA ORALE</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>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>i) Nutritious food j) Energy needs: glucids, lipids, protids k) Glucose, glycogen, calorie l) Enzyme and amino acids (AA)</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>q) Pratica del massaggio cardiaco ed uso del defibrillatore r) Pratica della manovra di Heimlich s) Visione filmato Alex Zanardi X Rio</p> <p>t) la posizione di sicurezza, classificazione degli infortuni, prevenzione attiva e passiva u) contusioni, ferite, emorragia, epistassi v) il crampo muscolare, lo stiramento muscolare, lo strappo muscolare, le tendinopatie w) la distorsione, la lussazione e la frattura</p>



<b>MODULI</b>		
<b>OBIET.</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>MODALITA' DI LAVORO</b>
<b>A.01</b>	<b>Test di valutazione funzionale.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
<b>A.02</b>	<b>Conoscenza e pratica del rugby.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
<b>A.03</b>	<b>Principals rules about healthy eating.</b>	<b>Lezione con materiale audiovisivo</b>
<b>A.04</b>	<b>Conoscenza e pratica della pallacanestro.</b>	<b>Regole di gioco e fondamentali.</b>
<b>A.05</b>	<b>Conoscenza principali nozioni massaggio cardiaco, uso del defibrillatore, manovra di Heimlich, il Pronto Soccorso</b>	<b>Lezione con materiale didattico e audiovisivo.</b>

Il Docente

Prof. Marco Forni