



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 MOTIE

CLASSE 1^A P LICEO ECONOMICO SOCIALE

Anno scolastico 2022/2023 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>

Via Canale, 1 - 60122 Ancona – Tel. +39 071 204723 - Fax 071 2072014

posta elettronica certificata anpc010006@pec.istruzione.it - posta elettronica ordinaria 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><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: Il Rugby in inglese 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</u> Conoscere in modo globale i fondamentali del freesby ed il regolamento 10 lezioni + VERIFICA</p> <p><u>MAGGIO</u> Teoria: Rugby 6 lezioni + VERIFICA ORALE</p>	<p>a) Saltelli con la corda. b) Plank su 4 appoggi 30 secondi c) Lancio frontale palla medica. d) Lancio dorsale palla medica e) Salto in lungo da fermo f) Attività in ambiente naturale.</p> <p>g) Palleggio frontale controllato e normale. h) Saper effettuare il bagher. i) Saper effettuare la battuta dal basso.. j) La ricezione semplice.</p> <p>k) The playing area l) How you play m) The positions</p> <p>n) Saper effettuare palleggio con mano dx e sx. o) Entrata 3° tempo. p) Giro dorsale sul piede perno. q) Tiro dalla lunetta.</p> <p>r) Lancio di rovescio s) Lancio 3 dita di dritto t) Ricezione a1 o 2 mani. u) Partita ultimate freesby.</p> <p>v) Conoscere le regole di gioco e il campo w) Conoscere i ruoli dei giocatori x) La danza Haka e gli All Blacks y) Visione filmati</p>



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale

MODULI	
CONTENUTI	MODALITA' DI LAVORO
Conoscenza efficienza muscolare. Conoscenza e pratica della pallavolo. Conoscenza teorica del rugby. Conoscenza e pratica della pallacanestro. Conoscenza e pratica del freesby. Conoscenza teorica rugby in inglese.	Test di valutazione funzionale. Regole di gioco e fondamentali. Lezione con materiale audiovisivo. Regole di gioco e fondamentali. Regole di gioco e fondamentali. Lezione con materiale audiovisivo.

Il Docente

Prof. Marco Forni

Via Canale, 1 - 60122 Ancona - Tel. +39 071 204723 - Fax 071 2072014

posta elettronica certificata anpc010006@pec.istruzione.it - posta elettronica ordinaria anpc010006@istruzione.it

sito Web <http://rinaldini.gov.it>