



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 2^a Q LICEO ECONOMICO SOCIALE

Anno scolastico 2022/2023

Prof. Forni Marco

BISOGNI FORMATIVI	BISOGNI COGNITIVI
✓ 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)	✓ 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	
✓ Frequenza attiva alle lezioni. ✓ Portare l'abbigliamento idoneo. ✓ Rispetto di se e degli altri. ✓ Rispetto dell'ambiente scolastico. ✓ Rispetto delle norme igienico-sanitarie.	Lezione frontale. Definizione dei problemi di convivenza all'interno della palestra e definizione di un regolamento di comportamento da tenere in ambiente sportivo. Esercizi individuali, a coppie ed in gruppo. Giochi di squadra, regolamenti e arbitraggio.

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
<u>SETTEMBRE-OTTOBRE</u> Conoscere in modo globale le proprie capacità condizionali attraverso test di efficienza fisica. 12 lezioni + VERIFICA	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.
<u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u> Conoscere in modo globale i fondamentali della pallavolo ed il regolamento. 12 lezioni + VERIFICA	g) Indirizzare la palla con precisione e correttezza h) Saper effettuare la battuta dall'alto. i) Ricevere la palla dalla battuta .
<u>DICEMBRE-GENNAIO</u> Teoria: badminton 6 lezioni + VERIFICA SCRITTA	j) Conoscere le regole di gioco k) Conoscere i fondamentali di gioco l) Conoscere i ruoli dei giocatori m) Visione filmati
<u>GENNAIO-FEBBRAIO</u> Conoscere in modo globale i fondamentali del badminton ed il regolamento 12 lezioni + VERIFICA	n) Battuta dritto e rovescio o) Colpi fondamentali: clear, drive, smash, ecc. p) Partita singolo. q) Partita doppio.
<u>MARZO-APRILE</u> Conoscere in modo globale i fondamentali del rugby ed il regolamento 10 lezioni + VERIFICA	r) Passaggio e ricezione con le mani. s) Passaggio con i piedi e ricezione con le mani. t) Calcio piazzato. u) La ruck.
<u>MAGGIO</u> Teoria: L'Alimentazione 8 lezioni + VERIFICA SCRITTA	v) Piramide alimentare vecchia e nuova; w) Grassi saturi e insaturi x) Carboidrati complessi; y) Semplici indicazioni alimentari



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale

MODULI		
OBIET.	CONTENUTI	MODALITA' DI LAVORO
1	Conoscenza delle attività in ambiente naturale.	Esercizi aerobici e di orientamento.
2	Conoscenza del salto in lungo, corsa veloce e peso.	Tecnica e test di valutazione funzionale.
3	Conoscenza e pratica della pallavolo.	Regole di gioco e fondamentali.
4	Conoscenza teorica del badminton.	Lezione con materiale audiovisivo.
5	Conoscenza e pratica del badminton.	Regole di gioco e fondamentali.
6	Conoscenza e pratica del rugby.	Regole di gioco e fondamentali.
7	Conoscenza effetti legati all'alimentazione.	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>