



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 4^A L LICEO DELLE SCIENZE UMANE

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></p> <p>Conoscere in modo globale le proprie capacità condizionali attraverso test di efficienza fisica.</p> <p>12 lezioni + VERIFICA</p>	<p>a) Saltelli con la corda. b) Plank su 4 appoggi 40 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) Lancio dritto e rovescio h) Ricezione a 1 e a 2 mani i) Lanci lunghi di precisione j) Organizzazione di gioco (mischia, ruck, touche...)</p> <p>k) contusioni, ferite, emorragia, epistassi; l) il crampo muscolare, lo stiramento muscolare, lo strappo muscolare, le tendinopatie; m) la distorsione, la lussazione e la frattura</p> <p>n) Saper effettuare passaggio e controllo o) Saper effettuare dribbling p) Saper controllare la palla e tiro in porta q) Saper effettuare ruolo portiere</p> <p>r) Saper effettuare step & cross. s) Saper effettuare step & go. t) Saper effettuare un arresto ad 1 tempo. u) Saper effettuare il tiro a canestro in movimento.</p> <p>v) Pratica del massaggio cardiaco w) Uso del defibrillatore x) Pratica della manovra di Heimlich</p>
<p><u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali del rugby ed il regolamento.</p> <p>12 lezioni + VERIFICA</p>	
<p><u>DICEMBRE-GENNAIO</u></p> <p>Teoria: Pronto Soccorso</p> <p>6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</p>	
<p><u>GENNAIO-FEBBRAIO</u></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali del floorball ed il regolamento</p> <p>12 lezioni + VERIFICA</p>	
<p><u>MARZO-APRILE</u></p> <p>Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro ed il regolamento</p> <p>10 lezioni + VERIFICA</p>	
<p><u>MAGGIO</u></p> <p>Teoria: Pronto Soccorso-RCP e DAE.-Manovra di Heimlich</p> <p>6 lezioni + VERIFICA SCRITTA</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

MODULI	
CONTENUTI	MODALITA' DI LAVORO
Test di valutazione funzionale. Conoscenza e pratica del rugby. Principals rules about healthy eating. Conoscenza e pratica del floorbal Conoscenza e pratica della pallacanestro. Conoscenza principali nozioni sul Pronto Soccorso, massaggio cardiaco, uso del defibrillatore, manovra di Heimlich.	Regole di gioco e fondamentali. 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>