



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 P 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 40 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 del rugby ed il regolamento. 12 lezioni + VERIFICA	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...)
<u>DICEMBRE-GENNAIO</u> Teoria: Pronto Soccorso 6 lezioni + VERIFICA SCRITTA	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
<u>GENNAIO-FEBBRAIO</u> Conoscere in modo globale i fondamentali del floorball ed il regolamento 12 lezioni + VERIFICA	n) Saper effettuare passaggio e controllo o) Saper effettuare dribbling p) Saper controllare la palla e tiro in porta q) Saper effettuare ruolo portiere
<u>MARZO-APRILE</u> Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro ed il regolamento 10 lezioni + VERIFICA	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.
<u>MAGGIO</u> Teoria: Pronto Soccorso-RCP e DAE.-Manovra di Heimlich 6 lezioni + VERIFICA SCRITTA	v) Pratica del massaggio cardiaco w) Uso del defibrillatore x) Pratica della manovra di Heimlich

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>