



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 MOTORIE**

CLASSE 3<sup>A</sup> P LICEO ECONOMICO SOCIALE

Anno scolastico 2023/2024

Prof. Forni Marco

DISCIPLINA <b>SCIENZE MOTORIE</b>	DOCENTE <b>PROF. FORNI MARCO</b>
--------------------------------------	-------------------------------------

LIBRI DI TESTO	STRUMENTI E SPAZI <b>Palestra – Aula verde - Biblioteca – Laboratorio di informatica, Internet e tecniche multimediali – Audiovisivi ...</b>
----------------	---

### OBIETTIVI DIDATTICI E DISCIPLINARI

#### Conoscenze

- **Conoscere in modo globale i fondamentali della pallavolo** (bagher, palleggio, battuta dall'alto, schiacciata) e il regolamento;
- **Conoscere alcuni fondamentali del badminton** (palleggio dritto e rovescio, battuta dritto e rovescio, colpi fondamentali: clear, drive...) e il regolamento;
- **Conoscere in modo globale i fondamentali della pallacanestro** (dai e vai, blocco, 2 vs 2, tiro in sospensione e tiro, piede perno) e il regolamento;
- **Teoria: Doping** (come combattere il doping, sostanze proibite, la W.A.D.A, analisi per scoprire il doping ect..).
- **Teoria : Apparato scheletrico e articolare** (le ossa, le articolazione, composizione delle ossa, ecc.).
- **Conoscere le attività in ambiente naturale:** orienteering, trekking, nordic walking.

#### Abilità

- Efficienza e funzionalità del sistema neuro-muscolare
- Efficienza e funzionalità dell'apparato locomotorio
- Efficienza e funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio
- Miglioramento capacità coordinative
- Miglioramento delle conoscenze delle regole dei giochi di squadra
- Conoscere ed applicare le tecniche degli sport
- Conoscere le regole degli sport di squadra e saper arbitrare

#### Competenze

- Tollerare carichi di lavoro per un tempo prolungato- Vincere le resistenze a carico naturale- Compiere azioni semplici e/o complesse in tempi brevi- Eseguire movimenti con la più ampia escursione possibile;
- Aver disponibilità e controllo segmentario-Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali in palestra e all'aperto:
- Sapersi muovere adeguatamente nello spazio-Effettuare corsa a navetta-Esercizi sulla forza esplosiva: salto in lungo da fermo e lanci (dorsale e frontale) della palla medica;
- Pallavolo: Palleggiare con i compagni-Ricezione dalla battuta-Alzata frontale e dorsale-La battuta dall'alto-Rincorsa e schiacciata-Il muro;
- Badminton: Effettuare la battuta dritto e rovescio-Scambi di gioco semplici-Saper effettuare alcuni colpi fondamentali: drive, clear, schiacciata-Partita singolo e doppio;
- Basket: Palleggiare con la mano destra e la sinistra-Tirare in sospensione-Effettuare entrata in 3° tempo dopo dai e vai-Bocchi offensivi-2 Vs 2-Ricevere la palla;

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

posta elettronica certificata [anpc010006@pec.istruzione.it](mailto:anpc010006@pec.istruzione.it) - posta elettronica ordinaria [anpc010006@istruzione.it](mailto: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

**CONTENUTI DISCIPLINARI/PLURIDISCIPLINARI  
E TEMPI DI REALIZZAZIONE PER MODULI**

<b>CONTENUTI DISCIPLINARI / PLURIDISCIPLINARI</b>	<b>PREREQUISITI</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>TEMPI DI SVOLGIMENTO</b>
<b>1° MODULO VALUTAZIONE FUNZIONALE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Portare l'abbigliamento idoneo; Percezione spazio-temporali; Miglioramenti degli aspetti fisiologici e coordinativi	<b>8 ore</b>
Elenco unità didattiche 4			
<b>2° MODULO IL DOPING</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Come combattere il doping; Sostanze proibite (steroidi, diuretici, ormoni, stimolanti, narcotici, etc.); La W.A.D.A. e analisi per scoprire il doping.	<b>8 ore</b>
Elenco unità didattiche 3			
<b>3° MODULO PALLAVOLO</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Rispetto di se e degli altri; Portare l'abbigliamento idoneo; Percezione dello spazio	<b>10 ore</b>
Elenco unità didattiche 5			
<b>4° MODULO PALLACANESTRO</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Rispetto di se e degli altri; Portare l'abbigliamento idoneo; Coordinazione oculo-manuale.	<b>10 ore</b>
Elenco unità didattiche 5			
<b>5° MODULO BADMINTON</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Rispetto di se e degli altri; Portare l'abbigliamento idoneo; Principio autoregolamentazione	<b>8 ore</b>
Elenco unità didattiche 4			
<b>2° MODULO APPARATO SCHELETRICO (TEORIA)</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Conoscenza delle ossa; Conoscenza delle articolazioni; Frequenza attiva alle lezioni.	<b>6 ore</b>
Elenco unità didattiche 3			

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

posta elettronica certificata [anpc010006@pec.istruzione.it](mailto:anpc010006@pec.istruzione.it) - posta elettronica ordinaria [anpc010006@istruzione.it](mailto: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

## METODOLOGIE

Lezione frontale e dialogata, definizione dei problemi di convivenza all'interno della palestra e definizione di un regolamento di comportamento da tenere in palestra e in un ambiente sportivo, letture, visione filmati e slides, partecipazione a campionati studenteschi, mostre e conferenze ...

## VERIFICHE E VALUTAZIONE

### **Verifiche pratiche che tengano in considerazione:**

- Frequenza attiva alle lezioni con possibilità di valutazione alternativa (interrogazione per gli esonerati);
- Acquisizione globale delle basi di uno o più giochi di squadra svolti durante l'anno scolastico;
- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, con test di verifica iniziali:

### **Verifiche scritte per la parte teorica.**

- Verifiche orali per gli Alunni con esonero temporaneo o annuale

### **Modalità di verifica**

- Pratica attraverso esercitazioni con l'Insegnate
- Scritta domande a risposta multipla
- Verifiche orali

## MODI DI INFORMAZIONE AGLI ALUNNI ED ALLE FAMIGLIE

La valutazione delle prove, motivata mediante tabelle di attribuzione dei punteggi, sarà comunicata agli alunni costantemente e alle famiglie nelle occasioni previste (colloqui quadrimestrali, colloqui mattutini eventualmente fissati e attraverso il registro elettronico).

## CRITERI GENERALI COMUNI

Il presente piano di lavoro è stato esteso in coerenza con gli obiettivi generali dell'Istituto, con le linee di orientamento contenute nel POF, con gli impegni assunti nelle riunioni di area, con il documento di programmazione del consiglio di classe, nonché con la reale situazione della classe.

Per ciò che concerne le griglie di valutazione adottate si farà riferimento a quelle previste dalla programmazione complessiva dell'Area Disciplinare e del Consiglio di Classe, nonché dal Prof. Marco Forni

Ancona, 03 giugno 2024.

*Il Docente*

*Prof. Marco Forni*

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

posta elettronica certificata [anpc010006@pec.istruzione.it](mailto:anpc010006@pec.istruzione.it) - posta elettronica ordinaria [anpc010006@istruzione.it](mailto:anpc010006@istruzione.it)

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