



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 5<sup>A</sup> L LICEO DELLE SCIENZE UMANE

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 i propri limiti fisiologici** (frequenza cardiaca, respiratoria, ecc.) e la terminologia specifica della disciplina;
- **Conoscere il proprio corpo in relazione allo spazio esterno e muoversi in modo coordinato;**
- **Teoria: Le Olimpiadi nell'antica Grecia:** le origini, la storia, chi partecipava, come funzionavano, i simboli, il motto, le discipline, ect.;;
- **Conoscere in modo globale i fondamentali della pallavolo** (bagher, palleggio, battuta dall'alto,alzata e schiacciata, ricezione, il muro, ecc.);
- **Conoscere in modo globale i fondamentali del frisbee** (passaggio dx e sx, ricezione a 1 e a 2 mani, tiro di precisione lungo, ultimate frisbee, ecc.);
- **Teoria: Conoscere il regolamento dei principali sport di squadra** (pallavolo, pallacanestro, rugby);
- **Conoscere il proprio corpo in relazione al mondo esterno** (utilizzo della spalliera e del proprio corpo per costruire una progressione motoria).

#### Abilità

- Efficienza e funzionalità del sistema neuro-muscolar
- 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

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

### 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:
- 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;
- Floorball: Impugnare la mazza-Controllare la palla con la mazza-Passaggio, controllo e tiro in porta-Saper esercitare il ruolo del portiere, ecc.) e il regolamento;

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

CONTENUTI DISCIPLINARI / PLURIDISCIPLINARI	PREREQUISITI	OBIETTIVI	TEMPI DI SVOLGIMENTO
<b>1° MODULO VALUTAZIONE FUNZIONALE</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Portare l'abbigliamento idoneo; Percezione dello spazio; Miglioramenti degli aspetti fisiologici e coordinativi	<b>8 ore</b>
Elenco unità didattiche 4			
<b>4° MODULO PALLACANESTRO- PALLAVOLO-RUGBY (TEORIA)</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Regole di gioco pallacanestro, pallavolo e rugby; La danza Haka nel rugby; Giochi Olimpici (Maratona)	<b>12 ore</b>
Elenco unità didattiche 6			
<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 4			
<b>6° MODULO FRISBEE</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>6 ore</b>
Elenco unità didattiche 3			
<b>5° MODULO SPALLIERA</b>	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Rispetto di se e degli altri; Portare l'abbigliamento idoneo; Miglioramenti degli aspetti fisiologici e coordinativi	<b>8 ore</b>
Elenco unità didattiche 4			

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

<p align="center"><b>6° MODULO LE OLIMPIADI NELL'ANTICA GRECIA (TEORIA)</b></p>	<p>Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo</p>	<p>a) le origini, la storia, chi partecipava, come funzionavano; b) i simboli, il motto e l'inno olimpico, la fiamma olimpica; c) tra mito e sport; d) gli sport (pancrazio, pentathlon antico, la maratona).</p>	<p align="center"><b>10 ore</b></p>
<p>Elenco unità didattiche 5</p>			

#### 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>