



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 P LICEO ECONOMICO SOCIALE

Anno scolastico 2023/2024

Prof. Forni Marco

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE	DOCENTE PROF. FORNI MARCO
--------------------------------------	-------------------------------------

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

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 circostante e muoversi in modo coordinato** (salto in lungo con rincorsa, corsa veloce con partenza dai blocchi, getto del peso);
- **Conoscere in modo globale i fondamentali della pallavolo** (bagher, palleggio, battuta dall'alto, schiacciata, alzata, ricezione) e il regolamento;
- **Teoria: Badminton** (colpi fondamentali, regole di gioco, dimensioni del campo, visione di alcune partite);
- **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 del rugby** (passaggio a dx e sx, ricezione della palla ovale, calcio piazzato, la ruck, ecc.) e il regolamento;
- **Teoria: L'alimentazione** (Piramide alimentare vecchia e nuova, dieta adeguatamente ripartita e equilibrata, grassi saturi e insaturi, junk food; carboidrati complessi, le fibre, i cereali integrali; il frumento, semplici indicazioni alimentari, ecc.).

Abilità

- Efficienza e funzionalità del sistema neuro-muscolare
- Efficienza e funzionalità dell'apparato locomotorio
- Efficienza e funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio
- Miglioramento capacità coordinative
- Conoscenza dell'ambiente circostante
- 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 - 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

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 in palestra e in ambiente naturale-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;
- Rugby: Effettuare il passaggio a 2 mani-Ricevere la palla-Saper correre con la palla-Effettuare il calcio piazzato-Partita touch rugby;
- Basket: Step & go, Step & cross con la mano destra e la sinistra-Tirare dalla lunetta-Effettuare tutti i tipi di passaggio-Ricevere la palla-Arresto e tiro;

CONTENUTI DISCIPLINARI/PLURIDISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE PER MODULI

CONTENUTI DISCIPLINARI / PLURIDISCIPLINARI	PREREQUISITI	OBIETTIVI	TEMPI DI SVOLGIMENTO
1° MODULO VALUTAZIONE FUNZIONALE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Portare l'abbigliamento idoneo; Percezione dello spazio; Miglioramenti degli aspetti fisiologici e coordinativi	8 ore
Elenco unità didattiche 4			
2° MODULO BADMINTON (TEORIA)	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Conoscenza delle regole; Conoscenza delle dimensioni del campo; Frequenza attiva alle lezioni.	6 ore
Elenco unità didattiche 3			
3° MODULO PALLAVOLO	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Rispetto di se e degli altri; Portare l'abbigliamento idoneo; Percezione dello spazio	10 ore
Elenco unità didattiche 5			
4° MODULO BADMINTON	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Rispetto di se e degli altri; Portare l'abbigliamento idoneo; Coordinazione oculo-manuale.	10 ore
Elenco unità didattiche 5			
5° MODULO RUGBY	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Frequenza attiva alle lezioni; Rispetto di se e degli altri; Portare l'abbigliamento idoneo;	8 ore
Elenco unità didattiche 4			

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

6° MODULO ALIMENTAZIONE (TEORIA)	Raggiungimento dei livelli minimi previsti nel modulo	Piramide alimentare vecchia e nuova; dieta adeguatamente ripartita e equilibrata; grassi saturi e insaturi, junk food; carboidrati complessi, le fibre, i cereali integrali; il frumento, Semplici indicazioni alimentari	8 ore
Elenco unità didattiche 4			

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.

- Domande a risposta multipla e verifiche orali.
- Verifiche orali per gli Alunni con esonero temporaneo o annuale

Modalità di verifica

- Pratica attraverso esercitazioni con l'Insegnate
- 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 - posta elettronica ordinaria anpc010006@istruzione.it

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