

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  CLASSI PRIME	MATERIA  CLASSE  DOCENTE
--	--------------------------------------

### PROFILO CLASSE

INGRESSO

USCITA

### COMPETENZE DI CITTADINANZA DELIBERATE DAL CONSIGLIO DI CLASSE

- Imparare ad imparare:** organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro.
- Progettare:** elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti.
- Comunicare**
  - comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali)
  - rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali).
- Collaborare e partecipare:** interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.
- Agire in modo autonomo e responsabile:** sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.
- Risolvere problemi:** affrontare situazioni problematiche costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti e le risorse adeguate, raccogliendo e valutando i dati, proponendo soluzioni utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline.
- Individuare collegamenti e relazioni:** individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.
- Acquisire ed interpretare l'informazione:** acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

COMPETENZE	ASSI AFFERENTI			
	ling	matem	sto	tecn
Individuare le caratteristiche essenziali della norma giuridica e comprenderle a partire dalle proprie esperienze e dal contesto scolastico : i regolamenti sportivi			X	
Essere consapevole delle potenzialità delle tecnologie rispetto al contesto culturale e sociale in cui vengono applicate				X

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**N.B. :** A causa della rotazione nei diversi impianti sportivi per turni di lavoro di 5/6 settimane (palestra sede, campo del GEIS, palestra e piscina del Centro Sportivo), si fa presente che, per le unità didattiche che compaiono nella programmazione di Dipartimento non è sempre possibile definire in modo preciso la data di inizio e fine delle fasi di lavoro.

Pertanto solo nella programmazione individuale ogni docente indicherà la data o il quadrimestre nel quale potrà effettuare quella determinata unità didattica, decisione che sarà condizionata dal tipo di struttura sportiva che avrà a disposizione in quel periodo.

Le unità didattiche che compaiono in programmazione sono quelle fondamentali per ottenere il raggiungimento delle competenze ,delle abilità e delle conoscenze minime per le classi prime.

### UNITA' DIDATTICHE

#### N° 1 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

#### Migliorare le capacità coordinative : la coordinazione

##### ABILITA'

**Fase 1 : saper riconoscere i livelli d'azione della coordinazione**

**Fase 2 : migliorare la funzionalità della coordinazione volontaria globale**

##### CONOSCENZE

###### Fase1:

- a) I diversi tipi di coordinazione: riflessa, automatica e volontaria

###### Fase 2 :

- a) Realizzazione di movimenti che richiedono l'associazione delle diverse parti del corpo, dell'azione degli occhi con quella degli arti superiori, degli occhi con quella degli arti inferiore e la dissociazione degli arti ( arti sup./arti inf arti sup:dx/sin) :
- Esercizi di coordinazione dinamico-generale, segmentaria, oculo-manuale e podalica a corpo libero e con piccoli attrezzi (diversi tipi di palle ecc.) e percorsi ginnici in cui vengono affrontate situazioni semplici e complesse, in modo immediato utilizzando i diversi schemi motori acquisiti e maturati
  - Tutti i giochi ricreativi e sportivi con la palla in cui è necessario esprimere il gesto tecnico sportivo in modo preciso ed efficace

##### RELAZIONE FINALE

Si/  
no

**RIPORTARE E MOTIVARE  
EVENTUALI VARIAZIONI**

##### METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra in fase di sperimentazione, preparazione e gioco

##### TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

##### DURATA ORE:

##### DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

##### DATA FINE :

2^ quadrimestre

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**N° 2 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:**

### Migliorare le capacità coordinative : l'equilibrio

**ABILITA'**

**Fase 1 : saper riconoscere l' equilibrio statico e dinamico**

**Fase 2 : saper mantenere l'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche**

**Fase 3 : saper utilizzare attrezzi per facilitare l'equilibrio nelle situazioni statiche e dinamiche, nelle rotazioni e nei semplici volteggi**

**CONOSCENZE**

**Fase1:**

- a) Cos'è e come funziona l' equilibrio statico e dinamico
- b) La tecnica di esecuzione delle più semplici posizioni d'equilibrio: candela; squadra equilibrata; orizzontale prona
- c) La tecnica di esecuzione delle rotazioni: mezzo giro e giro e dei volteggi
- d) Il controllo del corpo nelle fasi di volo (salti, salti con battute in pedana, volteggi, superamento di ostacoli) e nelle ricadute a terra

**Fase 2 :**

- a) Sperimentazione della perdita e del recupero dell'equilibrio effettuando degli esercizi di spostamento del peso corporeo su una sola gamba o di riduzione della base di appoggio o di rotazione del corpo e analizzare, in seguito all'esperienza, i fattori fisici che influenzano il mantenimento dell'equilibrio nella postura eretta, nelle fasi di volo e nelle successive ricadute al suolo (distribuzione del peso del corpo sugli appoggi, ampiezza della base d'appoggio, abbassamento del baricentro e baricentro che cade all'interno della base d'appoggio, verticalità del tronco e della testa e posizione delle braccia)

**Fase 3 :**

- a) Esercitazioni con l'uso di attrezzi che consentano di allenare l'equilibrio sia statico che dinamico e il controllo del corpo nelle rotazioni e nelle fasi di volo dei salti, dei superamenti di ostacoli e nei più semplici volteggi

**RELAZIONE FINALE**

Si/ no	<b>RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI</b>
-----------	--

**METODOLOGIA**

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali, a coppie, a gruppo in fase di sperimentazione e di preparazione

**TIPO VERIFICA:**

Verifica pratica, orale e/o scritta

**DURATA ORE:**

**DATA INIZIO:**

1^ quadrimestre

**DATA FINE :**

2^ quadrimestre

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 4 di 11
----------------------------	---	---------------------	-------	----------------

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### N° 3 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

### Migliorare le capacità condizionali : la mobilità articolare e l'elasticità muscolare

#### ABILITA'

**Fase 1 : saper verificare e valutare il proprio livello di mobilità articolare delle principali articolazioni**

**Fase 2 : saper allenare la mobilità articolare**

**Fase 3 : saper allungare correttamente (con la tecnica adeguata e nei tempi giusti) la muscolatura dei diversi distretti muscolari migliorandone l'elasticità (metodo Anderson)**

#### CONOSCENZE

##### Fase1:

- a) L'ampiezza di movimento delle principali articolazioni (spalla, colonna vertebrale e anche)
- b) il livello della propria mobilità articolare utilizzando i test condizionali specifici per tale valutazione
- I test condizionali di verifica del livello personale di mobilità articolare

##### Fase 2 :

- a) Gli elementi fondamentali per favorire il miglioramento della mobilità articolare ( la scelta di una determinata posizione, la sua precisione, il suo mantenimento per un certo periodo di tempo, la lentezza e la gradualità dell'azione sui muscoli interessati)
- b) Gli esercizi di mobilizzazione generale attiva, mista e passiva a corpo libero, a coppie, con piccoli attrezzi, alla parete e ai grandi attrezzi
- c) Gli esercizi di rilassamento muscolare favoriti dalla corretta respirazione (soprattutto dall'espiazione) e dall'assunzione di posizioni statiche in cui viene sfruttato il peso delle parti del corpo coinvolte nell'azione

##### Fase 3 :

- a) La tecnica della mobilizzazione passiva individuale e a coppie
  - lo static- stretching o allungamento muscolare (metodo Anderson)
- a) Gli esercizi di allungamento muscolare delle diverse zone muscolari da utilizzare in fase di riscaldamento e in fase di defaticamento della lezione eseguiti individualmente e in coppia, con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi

#### RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
-----------	--

#### METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo di sperimentazione e di preparazione

#### TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

#### DURATA ORE:

#### DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

#### DATA FINE :

2^ quadrimestre

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 5 di 11
----------------------------	---	---------------------	-------	----------------

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### N° 4 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

#### Praticare la corsa dell' atletica leggera

#### ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire la corsa di riscaldamento ( 8'-10')

Fase 2 : Saper eseguire la corsa lenta e costante finalizzata al miglioramento della resistenza di lunga durata e di media durata

Fase 3 : Saper eseguire la corsa veloce su brevi distanze con la partenza dai blocchi

#### CONOSCENZE

##### Fase1:

a) La teoria dell'allenamento, per poter partecipare consapevolmente alla lezione di Ed. Fisica o alla seduta di allenamento in ambito extrascolastico o per saper gestire autonomamente un'attività motoria finalizzata al benessere psicofisico:

- la corsa lenta e costante come prima forma di attivazione generale eseguita in coppia o individualmente con l'ascolto della musica

b) Gli adattamenti che il proprio organismo mette in atto se sollecitato da carichi crescenti e variabili (corsa lenta a ritmo costante e corsa con variazioni di intensità) e saper regolare così l'intensità in base allo specifico obiettivo dell'allenamento:

- la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo

- i tempi di recupero

c) la gestione della fatica dal punto di vista psicologico

##### Fase 2 :

a) La corsa in regime aerobico di media e lunga durata:

- Corsa lenta e costante in palestra o in pista da un minimo di 8' ad un massimo di 30'

- Il test di Cooper

##### Fase 3 :

a) Le caratteristiche e le problematiche delle corse veloci dell'atletica leggera (specialità, regolamenti, tecniche e relative esercitazioni):

- Corsa veloce con partenza da fermo sui 20m. e sui 30m.

- Corsa veloce in pista: 60m.

- Partenza dai blocchi

- I test di velocità

#### RELAZIONE FINALE

Si/  
no

RIPORTARE E MOTIVARE  
EVENTUALI VARIAZIONI

#### METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali, a coppie e a gruppo di sperimentazione, preparazione e propedeutica

#### TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

#### DURATA ORE:

#### DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

#### DATA FINE :

2^ quadrimestre

<b>1100 – B1</b> Ed. 4 -7-2010	<b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b> <b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b>	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 6 di 11
-----------------------------------	---	---------------------	-------	----------------

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### N° 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

### Praticare gli elementi di base della preacrobatica della ginnastica artistica

#### ABILITA'

**Fase 1 : Saper eseguire la capovolta in avanti**

**Fase 2 : Saper eseguire la capovolta indietro**

**Fase 3: Saper eseguire le diverse posizioni d'equilibrio**

#### CONOSCENZE

##### Fase1:

**a) la tecnica di esecuzione della capovolta avanti**

- Rotazioni avanti sul piano inclinato

- Rotazioni avanti sul piano orizzontale con diverse partenze ed arrivi con l'assistenza attiva del docente o di un compagno e senza in forma autonoma

**b) le tecniche di assistenza passiva ed attiva**

##### Fase 2 :

**a) la tecnica di esecuzione della capovolta indietro**

- Rotazioni indietro su piano inclinato

- Rotazioni indietro su piano orizzontale con l'assistenza attiva dell'insegnante o di un compagno e senza in forma autonoma

**b) le tecniche di assistenza passiva ed attiva**

##### Fase 3 :

**a) cos'è e come funziona l'equilibrio**

- gli elementi scientifici dell'equilibrio

**b) la tecnica di esecuzione di alcune semplici posizioni d' equilibrio quali candela, squadra equilibrata e orizzontale prona**

- le diverse posizioni di equilibrio da utilizzare come collegamenti artistici in una progressione a corpo libero

#### RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
-----------	--

#### METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione della teoria alla pratica con esercizi operativi individuali , a coppie e a gruppo di sperimentazione, preparazione e propedeutica

#### TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

#### DURATA ORE:

#### DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

#### DATA FINE :

1^ quadrimestre

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### N° 6 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

### Praticare la pallamano

#### ABILITA'

**Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : il palleggio, il passaggio e la ricezione della palla,il tiro in porta**

**Fase 2 : Saper eseguire i fondamentali di squadra : l'attacco e la difesa**

**Fase 3 : Saper giocare una partita**

#### CONOSCENZE

##### Fase1:

**a) la tecnica di esecuzione del palleggio basso, medio e alto con cambio mano frontale e con cambio di velocità**

- palleggio camminando e correndo in avanti e indietro con mano destra e sinistra a diverse altezze ed eseguendo il cambio mano sopra descritto e il cambio di velocità

**b) la tecnica di esecuzione del passaggio a una o due mani dall'alto, dal basso, laterale con e senza rimbalzo**

- ricezione del pallone assumendo la corretta posizione del corpo  
- passaggio della palla da fermi o in movimento ad un compagno fermo o in movimento senza e con difensore

**c) la tecnica del tiro in porta in appoggio (dall'alto, dal basso e a mezza altezza) ed in elevazione**

- esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico  
- tiro della palla in porta verso un punto prefissato

##### Fase 2 :

**a) i più semplici schemi di attacco basati su azioni di contropiede, di incrocio e di blocco**

**b) i più semplici schemi di difesa a zona , a uomo e mista**

##### Fase 3 :

**a) parte del regolamento di gioco (regole di campo non avendo un campo regolamentare)**

- acquisizione di competenze tattiche  
- sviluppo della collaborazione

#### METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco

#### TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

#### DURATA ORE:

#### DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

#### DATA FINE :

2^ quadrimestre

#### RELAZIONE FINALE

Si/  
no

RIPORTARE E MOTIVARE  
EVENTUALI VARIAZIONI

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### N° 7 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

### Praticare la pallavolo

#### ABILITA'

**Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : il palleggio, il bagher e la battuta dal basso di sicurezza**

**Fase 2 : Saper giocare una partita**

#### CONOSCENZE

##### Fase1:

- a) la tecnica di esecuzione del palleggio avanti e indietro**
- Miglioramento della coordinazione spazio-temporale e oculo-manuale
  - acquisizione e consolidamento della frontalità
  - palleggio sopra la testa da fermi e in movimento
  - palleggio con un compagno di fronte e dietro ad almeno mt.6 di distanza
  - palleggio con un compagno di fronte ad almeno mt.9 di distanza

- b) la tecnica di esecuzione del bagher avanti e indietro**
- Miglioramento della coordinazione spazio-temporale e oculo-manuale
  - acquisizione e consolidamento della frontalità
  - preparazione al colpo assumendo la corretta posizione del corpo
  - controllo della palla in modo che resti nel proprio campo
  - scambi a coppie ad almeno mt.6 di distanza
  - palla direttamente nel campo avversario

- c) la tecnica della battuta dal basso di sicurezza**
- esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico
  - direzione della palla verso un punto prefissato

##### Fase 2 :

- a) parte del regolamento di gioco ufficiale**
- Applicazione del regolamento nelle fasi di gioco
  - arbitraggio delle fasi di gioco
- b) i più semplici schemi di attacco e difesa**
- scelta tattica più corretta utilizzando il modulo di gioco più adatto
  - finalizzazione del movimento ad uno scopo
  - acquisizione di competenze tattiche
  - sviluppo della collaborazione

#### METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco

#### TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

#### DURATA ORE:

#### DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

#### DATA FINE :

2^ quadrimestre

#### RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI



## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### N° 8 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

### Praticare la pallacanestro

#### ABILITA'

**Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali con palla: il palleggio, il passaggio, il tiro a canestro**

**Fase 2 : Saper eseguire i fondamentali individuali senza palla**

**Fase 3 : Saper costruire un attacco e una difesa**

**Fase 4 : Saper giocare una partita**

#### CONOSCENZE

##### Fase1:

**a) la tecnica di esecuzione del palleggio ( con cambio mano sottogamba, con cambio di velocità e cambio di mano frontale )**

- palleggio camminando e correndo in avanti e indietro con mano destra e sinistra eseguendo i cambi mano sopra descritti

**b) la tecnica di esecuzione del passaggio ( 2 mani dal petto diretto e schiacciato e sopra la testa lob e diretto )**

- preparazione a ricevere il pallone assumendo la corretta posizione del corpo
- passaggio della palla da fermi o in movimento ad un compagno fermo o in movimento senza e con difensore

**c) la tecnica del tiro a canestro: il tiro libero, il tiro piazzato ( arresto a 1 e 2 tempi ) e in terzo tempo**

- il tiro libero dalla lunetta del tiro libero
- l'arresto a un tempo e a due tempi per poter effettuare il tiro piazzato
- il tiro in terzo tempo affrontando il canestro da destra e tirando di destro e da sinistra tirando di sinistro

##### Fase 2 :

**a) i fondamentali senza palla ( posizione fondamentale, corsa cestistica, cambio di velocità e di direzione frontale )**

- la posizione corretta
- partenza ed arresto in equilibrio
- corsa con il baricentro basso
- il piede perno
- cambi di ritmo in avanti e cambi di direzione con uso del piede perno

##### Fase 3 :

**a) le collaborazioni d'attacco e di difesa (1 contro 1 e 2 contro 2 a metà campo)**

- finalizzazione del movimento ad uno scopo
- acquisizione di competenze tattiche
- sviluppo della collaborazione

##### Fase 4 :

**a) Giocare il 3 contro 3 e una partita**

- conoscenza e rispetto del regolamento di gioco
- arbitraggio di fasi complete di gioco

#### METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco

#### TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

#### DURATA ORE:

#### DATA INIZIO:

2^ quadrimestre

#### DATA FINE :

2^ quadrimestre

#### RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
-----------	--

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

### Praticare il softball

#### ABILITA'

**Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali con palla: il tiro, la presa, la battuta e il lancio**

**Fase 2 : saper costruire l'attacco: la corsa sulle basi**

**Fase 3 : Saper costruire la difesa: il gioco degli interni e degli esterni**

**Fase 4 : Saper giocare una partita**

#### CONOSCENZE

##### Fase1:

**a) la tecnica di esecuzione del tiro**

- il tiro utilizzando le tecniche codificate (sopramano, sottomano, laterale)

**b) la tecnica di esecuzione della presa**

- la presa nelle varie forme utilizzando una tecnica adeguata ( sopra la cintura, sotto la cintura, su palle a terra e sulle volate )
- il regolamento di gioco sulla presa

**c) la tecnica della battuta**

Posizione in maniera corretta nel box di battuta

- la sventolata (swing);
- la smorzata (bunt);
- il regolamento di gioco sulla battuta (strike; ball; base su ball; ecc...)

**d) la tecnica del lancio**

- il lancio softball (dal basso con movimento a fionda del braccio di lancio)
- posizione in maniera corretta in campo sulla pedana per effettuare il lancio
- il regolamento di gioco sul lancio (strike e ball)

##### Fase 2 :

**a) Le regole di gioco relative alla corsa sulle basi e alla eliminazione dei corridori**

- corsa dal box di battuta alla prima base avendo la percezione di dove è stata battuta la palla;
- corsa in linea oltre la prima base
- blocco a frenata dopo aver girato la base per prendere la giusta decisione (decidere se tornare o proseguire la corsa)

##### Fase 3 :

**a) le regole di gioco per l'eliminazione dei corridori e sul comportamento dei difensori interni.**

- movimento corretto per coprire le basi e difendere sui corridori;
- intervento e tiro con prontezza alle basi giuste;
- ricezione, tocco della base e tiro nella maniera più efficace (tentativo di doppio gioco)

**b) le regole di gioco che riguardano le azioni difensive e i movimenti degli esterni**

- intervento su battute al volo e rasoterra;
- tiro con precisione alla base giusta;
- valutazione del e traiettorie;
- sviluppo della capacità di aiuto alla voce fra esterni e interni.

##### Fase 4 :

**a) Giocare la partita**

- conoscenza del regolamento di gioco e rispetto dello stesso
- arbitraggio delle fasi di gioco

#### METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco

#### TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

#### DURATA ORE:

#### DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

#### DATA FINE :

2^ quadrimestre

#### RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**N° 10 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:**

### Praticare il nuoto

**ABILITA'**

**Fase 1 : Sviluppo dell'acquaticità**

**Fase 2 : Studio della tecnica dei 4 stili del nuoto, del tuffo di partenza e della virata**

**Fase 3 : Cenni di acquagym, pallanuoto, nuoto sincronizzato e subacquea con respiratore**

**CONOSCENZE:**

**Fase1: gli esercizi respiratori, esercizi e giochi in acqua in forma globale, apnea piena e vuota**

**Fase 2 : la tecnica di esecuzione di almeno due stili di nuoto, del tuffo di partenza e della virata**

- lo stile libero
- il dorso
- la rana
- il delfino
- il tuffo di partenza
- la partenza nella gara di dorso
- la virata nei diversi stili

Spiegazione del docente e dell'istruttore della tecnica degli stili, del tuffo e della virata

Esercizi preparatori specifici a secco per l'impostazione delle diverse posizioni e lavoro individualizzato in acqua.

**Fase 3 : elementi di acquagym e acquabike, nuoto sincronizzato, partite di pallanuoto in forma elementare e apnee con maschera e pinne e subacquea con respiratore e bombole**

**METODOLOGIA**

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco

**TIPO VERIFICA:**

Verifica pratica, orale e/o scritta

**DURATA ORE:**

**DATA INIZIO:**

1^ quadrimestre

**DATA FINE :**

2^ quadrimestre

**RELAZIONE FINALE**

Si/ no	<b>RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI</b>
-----------	--