

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE CLASSI: TERZE	SCIENZE MOTORIE MATERIA: CLASSE: DOCENTE:
--	---

PROFILO CLASSE

INGRESSO	USCITA

Il profilo educativo, culturale e professionale dello studente liceale:

“I percorsi liceali forniscono allo studente gli strumenti culturali e metodologici per una comprensione approfondita della realtà, affinché egli si ponga, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico, di fronte alle situazioni, ai fenomeni e ai problemi, ed acquisisca conoscenze, abilità e competenze sia adeguate al proseguimento degli studi di ordine superiore, all’inserimento nella vita sociale e nel mondo del lavoro, sia coerenti con le capacità e le scelte personali”.

Per raggiungere questi risultati occorre il concorso e la piena valorizzazione di tutti gli aspetti del lavoro scolastico:

- lo studio delle discipline in una prospettiva sistematica, storica e critica;
- la pratica dei metodi di indagine propri dei diversi ambiti disciplinari;
- l’esercizio di lettura, analisi, traduzione di testi letterari, filosofici, storici, scientifici, saggistici e di interpretazione di opere d’arte;
- l’uso costante del laboratorio per l’insegnamento delle discipline scientifiche;
- la pratica dell’argomentazione e del confronto;
- la cura di una modalità espositiva scritta ed orale corretta, pertinente, efficace e personale;
- l’uso degli strumenti multimediali a supporto dello studio e della ricerca.

Risultati di apprendimento comuni a tutti i percorsi liceali individuati dal DIPARTIMENTO gli studenti dovranno:	Risultato di apprendimento e strategia/metodologia didattica deliberata dal CdC
1. Area metodologica <ul style="list-style-type: none"> • Aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali e di continuare in modo efficace i successivi studi superiori, naturale prosecuzione dei percorsi liceali, e di potersi aggiornare lungo l’intero arco della propria vita. • Essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado valutare i criteri di affidabilità dei risultati in essi raggiunti. • Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline. 	
2. Area logico-argomentativa <ul style="list-style-type: none"> • Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui. • Acquisire l’abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni. • Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione. 	
3. Area linguistica e comunicativa <ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare pienamente la lingua italiana e in particolare: <ul style="list-style-type: none"> -dominare la scrittura in tutti i suoi aspetti, da quelli elementari (ortografia e morfologia) a quelli più avanzati (sintassi complessa, precisione e ricchezza del lessico, anche 	

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 15
---------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: TERZE	MATERIA: CLASSE: DOCENTE:
---	-------------------------------------

letterario e specialistico), modulando tali competenze a seconda dei diversi contesti e scopi comunicativi;

- saper leggere e comprendere testi complessi di diversa natura, cogliendo le implicazioni e le sfumature di significato proprie di ciascuno di essi, in rapporto con la tipologia e il relativo contesto storico e culturale;
- curare l'esposizione orale e saperla adeguare ai diversi contesti.

- Aver acquisito, in una lingua straniera moderna, strutture, modalità e competenze comunicative corrispondenti almeno al Livello B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento.
- Saper riconoscere i molteplici rapporti e stabilire raffronti tra la lingua italiana e altre lingue moderne e antiche.
- Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare.

4. Area storico umanistica

- Conoscere i presupposti culturali e la natura delle istituzioni politiche, giuridiche, sociali ed economiche, con riferimento particolare all'Italia e all'Europa, e comprendere i diritti e i doveri che caratterizzano l'essere cittadini.
- Conoscere, con riferimento agli avvenimenti, ai contesti geografici e ai personaggi più importanti, la storia d'Italia inserita nel contesto europeo e internazionale, dall'antichità sino ai giorni nostri.
- Utilizzare metodi (prospettiva spaziale, relazioni uomo-ambiente, sintesi regionale), concetti (territorio, regione, localizzazione, scala, diffusione spaziale, mobilità, relazione, senso del luogo...) e strumenti (carte geografiche, sistemi informativi geografici, immagini, dati statistici, fonti soggettive) della geografia per la lettura dei processi storici e per l'analisi della società contemporanea.
- Conoscere gli aspetti fondamentali della cultura e della tradizione letteraria, artistica, filosofica, religiosa italiana ed europea attraverso lo studio delle opere, degli autori e delle correnti di pensiero più significativi e acquisire gli strumenti necessari per confrontarli con altre tradizioni e culture.
- Essere consapevoli del significato culturale del patrimonio archeologico, architettonico e artistico italiano, della sua importanza come fondamentale risorsa economica, della necessità di preservarlo attraverso gli strumenti della tutela e della conservazione.
- Collocare il pensiero scientifico, la storia delle sue scoperte e lo sviluppo delle invenzioni tecnologiche nell'ambito più vasto della storia delle idee.
- Saper fruire delle espressioni creative delle arti e dei mezzi espressivi, compresi lo spettacolo, la musica, le arti visive.
- Conoscere gli elementi essenziali e distintivi della cultura e della civiltà dei paesi di cui si studiano le lingue.

5. Area scientifica, matematica e tecnologica

- Comprendere il linguaggio formale specifico della matematica, saper utilizzare le procedure tipiche del pensiero matematico, conoscere i contenuti fondamentali delle teorie che sono alla base della descrizione matematica della realtà.
- Possedere i contenuti fondamentali delle scienze fisiche e delle scienze naturali (chimica, biologia, scienze della terra,

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 15
--	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE CLASSI: TERZE	SCIENZE MOTORIE MATERIA: CLASSE: DOCENTE:
--	---

astronomia), padroneggiandone le procedure e i metodi di indagine propri, anche per potersi orientare nel campo delle scienze applicate.

- Essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle attività di studio e di approfondimento; comprendere la valenza metodologica dell'informatica nella formalizzazione e modellizzazione dei processi complessi e nell'individuazione di procedimenti risolutivi.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO DEL LICEO SCIENTIFICO

“Il percorso del liceo scientifico è indirizzato allo studio del nesso tra cultura scientifica e tradizione umanistica. Favorisce l'acquisizione delle conoscenze e dei metodi propri della matematica, della fisica e delle scienze naturali. Guida lo studente ad approfondire e a sviluppare le conoscenze e le abilità e a maturare le competenze necessarie per seguire lo sviluppo della ricerca scientifica e tecnologica e per individuare le interazioni tra le diverse forme del sapere, assicurando la padronanza dei linguaggi, delle tecniche e delle metodologie relative, anche attraverso la pratica laboratoriale” (art. 8 comma 1).

Gli studenti, a conclusione del percorso di studio, oltre a raggiungere i risultati di apprendimento comuni, dovranno:

- aver acquisito una formazione culturale equilibrata nei due versanti linguistico-storico-filosofico e scientifico; comprendere i nodi fondamentali dello sviluppo del pensiero, anche in dimensione storica, e i nessi tra i metodi di conoscenza propri della matematica e delle scienze sperimentali e quelli propri dell'indagine di tipo umanistico;
- saper cogliere i rapporti tra il pensiero scientifico e la riflessione filosofica;
- comprendere le strutture portanti dei procedimenti argomentativi e dimostrativi della matematica, anche attraverso la padronanza del linguaggio logico-formale; usarle in particolare nell'individuare e risolvere problemi di varia natura;
- saper utilizzare strumenti di calcolo e di rappresentazione per la modellizzazione e la risoluzione di problemi;
- aver raggiunto una conoscenza sicura dei contenuti fondamentali delle scienze fisiche e naturali (chimica, biologia, scienze della terra, astronomia) e, anche attraverso l'uso sistematico del laboratorio, una padronanza dei linguaggi specifici e dei metodi di indagine propri delle scienze sperimentali;
- essere consapevoli delle ragioni che hanno prodotto lo sviluppo scientifico e tecnologico nel tempo, in relazione ai bisogni e alle domande di conoscenza dei diversi contesti, con attenzione critica alle dimensioni tecnico-applicative ed etiche delle conquiste scientifiche, in particolare quelle più recenti;
- saper cogliere la potenzialità delle applicazioni dei risultati scientifici nella vita quotidiana.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO DEL LICEO LINGUISTICO

“Il percorso del liceo linguistico è indirizzato allo studio di più sistemi linguistici e culturali. Guida lo studente ad approfondire e a sviluppare le conoscenze e le abilità, a maturare le competenze necessarie per acquisire la padronanza comunicativa di tre lingue, oltre l'italiano e per comprendere criticamente l'identità storica e culturale di tradizioni e civiltà diverse” (art. 6 comma 1)

Gli studenti, a conclusione del percorso di studio, oltre a raggiungere i risultati di apprendimento comuni, dovranno:

- avere acquisito in due lingue moderne strutture, modalità e competenze comunicative corrispondenti almeno al Livello B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento;
- avere acquisito in una terza lingua moderna strutture, modalità e competenze comunicative corrispondenti almeno al Livello B1 del Quadro Comune Europeo di Riferimento;
- saper comunicare in tre lingue moderne in vari contesti sociali e in situazioni professionali utilizzando diverse forme testuali;
- riconoscere in un'ottica comparativa gli elementi strutturali caratterizzanti le lingue studiate ed essere in grado di passare agevolmente da un sistema linguistico all'altro;
- essere in grado di affrontare in lingua diversa dall'italiano specifici contenuti disciplinari;
- conoscere le principali caratteristiche culturali dei paesi di cui si è studiata la lingua, attraverso lo studio e l'analisi di opere letterarie, estetiche, visive, musicali, cinematografiche, delle linee fondamentali della loro storia e delle loro tradizioni;
- sapersi confrontare con la cultura degli altri popoli, avvalendosi delle occasioni di contatto e di scambio.

N.B. I docenti di Ed. Fisica nell'elaborare la programmazione personale si atterranno alla Programmazione di Dipartimento e opereranno delle scelte riguardo agli obiettivi di apprendimento, ai contenuti, al tipo di metodologia e ai tempi di attuazione sulla base della fisionomia, delle conoscenze e delle competenze della classe terza in organico per l'anno scolastico in corso e delle strutture sportive a disposizione per quella determinata classe (palestra sede, campo GEIS e palestra e piscina del Centro Sportivo). Pertanto, se si tratta di una terza in continuità didattica, si fa presente

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 4 di 15
--	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

che le unità didattiche qui programmate possono risultare una prosecuzione di quelle già effettuate in prima e seconda, se si tratta invece di una classe di nuova adozione si precisa che possono essere riprese unità delle programmazioni degli anni precedenti per poter effettuare gli eventuali recuperi.

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 inferiori 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:

Osservazione, verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 5 di 15
--	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

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

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:

Osservazione e 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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 6 di 15
--	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

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

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

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 7 di 15
--	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE CLASSI: TERZE	SCIENZE MOTORIE MATERIA: CLASSE: DOCENTE:
--	---

N° 4 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Migliorare le capacità condizionali : la forza muscolare muscolare

ABILITA'

Fase 1 : saper riconoscere la forza muscolare dei diversi distretti muscolare e gli elementi per produrre forza

Fase 2 : saper verificare e valutare il proprio livello di forza dei diversi distretti muscolari

Fase 3 : saper allenare la forza con le diverse metodiche: il potenziamento generale e specifico

CONOSCENZE

Fase1:

- a) La definizione e le caratteristiche della forza
- b) Gli elementi scientifici del sistema muscolare (le caratteristiche delle fibre muscolari e le tipologie di contrazione muscolare (statiche e dinamiche)

Fase 2 :

- a) La valutazione del livello personale di forza dei diversi distretti muscolari: i test condizionali di forza

Fase 3 :

- a) Le tecniche della tonificazione dei diversi distretti muscolari e del rafforzamento generale a carico naturale e con leggero sovraccarico a corpo libero, a coppie, ai grandi attrezzi e con piccoli attrezzi
- b) Le tecniche del potenziamento specifico in alcune discipline sportive (velocità, salto in alto, getto del peso, pallavolo, calcio ecc.)

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

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 8 di 15
--	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

N° 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Migliorare le capacità condizionali : la resistenza

ABILITA'

Fase 1 : saper riconoscere la resistenza di lunga e media durata e gli elementi che la influenzano

Fase 2 : saper verificare e valutare il proprio livello di resistenza generale

Fase 3 : saper allenare la resistenza con le diverse metodiche

CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
a) La definizione e le caratteristiche della resistenza di lunga e media durata			
b) Le fonti energetiche del lavoro muscolare e i meccanismi aerobico e anaerobico lattacido			
c) La funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e i suoi possibili adattamenti in seguito ad un allenamento sulla resistenza			
d) L'intervento dei diversi processi energetici nella corsa prolungata			
Fase 2 :			
a) La valutazione del livello personale di resistenza aerobica attraverso il test di Cooper (12' di corsa) o altro tipo di prova a discrezione del docente			
Fase 3 :			
a) La gestione dell'intensità dell'esercitazione di corsa finalizzata al miglioramento della resistenza di lunga durata (oltre i 10') e di media durata (dai 2' ai 10')			
b) La gestione del carico organico e psicologico determinato da attività di corsa di durata variabile dai 30' ai 60' e da attività di corsa di medio-alta intensità e medio-corta durata			
c) I tre metodi di allenamento della resistenza (fartlek, intervallato , circuit- training) facendo delle esperienze pratiche sul campo e in palestra			
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:	DATA FINE :	
6 ore	1^ quadrimestre	2^ quadrimestre	

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 9 di 15
--	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: TERZE	MATERIA: CLASSE: DOCENTE:
---	-------------------------------------

N° 6 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la corsa dell' atletica leggera: le corse

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 anche con la partenza dai blocchi

Fase 4 : Saper eseguire la corsa in staffetta

Fase 5 : Saper eseguire la corsa ad ostacoli

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

Fase 4 :

a) **La staffetta: 4 x 100m. e 4 x 400 m.**

- Corsa veloce in curva e in rettilineo

- Il cambio all'italiana e alternato nella zona di cambio

- Il passaggio del testimone

- Il ruolo del porgitore e del ricevitore

-Il ricevitore e l'avvio in zona di precambio

Fase 5 :

a) **La corsa ad ostacoli : 100 e 110 m. femminili e maschili, 400 m. femminili e maschili**

- la preparazione fisica dell'ostacolista

- la scelta della gamba di stacco e di attacco

- la tecnica del passaggio dell'ostacolo: azione di prima e seconda gamba

- passaggio di un solo ostacolo

- passaggio di due o più ostacoli con tre passi e 4 appoggi tra gli ostacoli (ritmo tra gli ostacoli)

- il regolamento di gara

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

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 10 di 15
--	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

TIPO VERIFICA: Verifica pratica, orale e/o scritta			
DURATA ORE:	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

N° 7 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare gli elementi di base della preacrobatica della ginnastica artistica

ABILITA'

Fase 1: Saper eseguire la verticale

CONOSCENZE

Fase1:

- a) la verticale in due appoggi alla spalliera
- b) la tecnica di esecuzione della verticale sul capo
- c) la verticale ritta sulle braccia con appoggio dei piedi alla spalliera o alla parete con e senza assistenza attiva e successivamente senza l'appoggio bloccando la posizione per alcuni secondi in forma autonoma: esercizi preparatori specifici per l'impostazione della verticale
- d) le tecniche di assistenza attiva e passiva

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: 10 ore	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 1^ quadrimestre		
------------------------------	--	---------------------------------------	--	--

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 11 di 15
--	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

N° 8 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

RELAZIONE FINALE

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

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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 12 di 15
--	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallavolo

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta dal basso di sicurezza e dall'alto e la schiacciata

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

d) la tecnica della battuta dall'alto

- esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico
- direzione della palla verso un punto prefissato

e) la tecnica della schiacciata

- 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

RELAZIONE FINALE

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

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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

N° 10 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:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 14 di 15
--	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: TERZE	MATERIA: CLASSE: DOCENTE:
---	-------------------------------------

N° 11 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

RELAZIONE FINALE

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

--	--

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 15 di 15
--	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: CLASSE:
CLASSI: TERZE		DOCENTE:

DURATA ORE:	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		
--------------------	--	---------------------------------------	--	--

N° 8 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	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
-----------	--