

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	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. 	

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 24
--------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUINTE A.S. 2014/2015	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 5 DOCENTE:
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione. 	
<p>3. Area linguistica e comunicativa</p> <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 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. 	
<p>4. Area storico umanistica</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 24
--------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUINTE A.S. 2014/2015	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 5 DOCENTE:
---	---

- 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, 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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 4 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUINTE A.S. 2014/2015	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 5 DOCENTE:
---	---

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.

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 5 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

N.B. I docenti di Scienze Motorie e Sportive 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 quinta in organico per l'anno scolastico in corso e delle strutture sportive a disposizione per quella determinata classe (palestra sede, campo GEIS, palestra e piscina del Centro Sportivo). Pertanto, se si tratta di una quinta in continuità didattica, si fa presente che le unità didattiche qui programmate possono risultare una prosecuzione di quelle già effettuate nel biennio e nei primi due anni del triennio, 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 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 6 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	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

RELAZIONE FINALE

S/ 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 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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 7 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	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'inspirazione) 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 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 8 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	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.)

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 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 9 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	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

Fase1:

- 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:

6ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 10 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

N° 6 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare i salti dell'atletica leggera

ABILITA'

Fase 1 : saper eseguire il salto in alto (stile Fosbury)

Fase 2 : saper eseguire il lancio del peso

CONOSCENZE

Fase1:

a) Caratteristiche generali

- L'evoluzione tecnica attraverso analisi dei diversi stili di salto (frontale, laterale a forbice, ventrale, dorsale)

- Le qualità fisiche fondamentali nel saltatore

b) Approccio in forma globale

- In forma globale le fasi dello stile Fosbury:

Esercizi tecnico specifici :

- Stacco a piedi pari

- Stacco con piede dx e sx

- Stacco dopo sequenze precise di appoggi

- Stacchi con superamento di ostacoli di diversa natura

- Stacco dopo fasi di corsa a velocità variabile

- Stacco con ricerca della massima elevazione (individuazione dell'ipotetico piede di stacco)

- Analisi delle diverse fasi (rincorsa, stacco , valicamento, atterraggio):spiegazione tecnica delle varie fasi di esecuzione del salto in alto :

- **Rincorsa** (fase iniziale , fase finale, velocità, ritmo, lunghezza, tipologia d'appoggio):

esercizi per la tecnica di corsa, allunghi con ritmi, velocità e traiettorie diverse, prima definizione del punto di partenza, punto di passaggio dalla fase rettilinea alla curva e punto di stacco, prima definizione della lunghezza e del numero di appoggi, simulazioni di rincorse senza stacco, simulazioni di rincorse con stacco ma senza valicamento, esecuzione della fase finale con accorgimenti in vista dello stacco: forte spinta in avanti del penultimo appoggio)

- **Stacco** (particolarità sul piede di stacco, caratteristiche della spinta, posizione del tronco e del capo, azione di supporto dell'arto libero e degli arti superiori):

esercizi di passo-stacco e di salto "forbice" con caratteristiche generali e specifiche sia nella fase di volo che nella rincorsa (controllo della fase di presentazione, dell'orientamento del piede, della sequenza d'appoggio delle diverse zone della pianta del piede, dell'estensione totale dell'arto, dell'azione delle braccia e dell'arto libero, della posizione del tronco)

- **Valicamento:** (atteggiamento ad arco, plasticità nella posizione e azione di richiamo degli arti inferiori):

esercizi di imitazione della posizione ad arco senza fase di volo, di presa di confidenza della caduta di schiena e di imitazione dell'atteggiamento di volo (controllo dell'azione che consente il posizionamento del dorso all'asticella, controllo dinamico dei segmenti per consentire la posizione ad arco, controllo dell'azione di richiamo degli arti inferiori sul bacino con la quale si conclude l'azione di svincolo e si prepara la caduta sui materassi).

- **Atterraggio** (movimenti preparatori, contatto dorso e nuca sul materassone)

- Allenare l'esecuzione completa stile Fosbury saltando in progressione diverse altezze

c) Allenare le capacità condizionali e coordinative caratterizzanti

- Esercitazioni di stretching per la muscolatura di arti e tronco ed esercizi per la forza veloce degli arti inferiori

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 11 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

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	

N° 7 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare i lanci dell'atletica leggera

ABILITA'

Fase 1 : saper eseguire il lancio del peso

CONOSCENZE

Fase1:

- a) I lanci con pesi di varie forme e con diverse modalità esecutive
- b) I lanci variando con una certa precisione la traiettoria di uscita del peso)
- c) La tecnica del lancio del peso: la tecnica del lancio dorsale O'Brien e delle norme generali e del regolamento
 - Esercizi di lancio con l'utilizzo di palle di diverso peso, di pesi, di palle mediche ecc.
 - Esercizi tecnico- specifici per l'acquisizione della tecnica di lancio : - impugnatura corretta del peso - posizione dell'attrezzo - movimento del braccio - lancio con partenza e traslocazione laterale - il finale di lancio - il lancio con partenza dorsale - il lancio nullo
- d) La prevenzione degli infortuni

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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 12 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

N° 8 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare gli elementi di base della preacrobatica della ginnastica artistica

ABILITA'

Fase 1: Saper eseguire la routine con tutti gli elementi di base della preacrobatica

CONOSCENZE	RELAZIONE FINALE	
	Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
Fase1: a) La routine con tutti gli elementi di base della preacrobatica - la tecnica di esecuzione di tutti gli elementi di base della preacrobatica affrontati nei quattro anni precedenti (capovolta avanti rotolata e saltata, ruota, verticale, salti artistici e posizioni di equilibrio) - 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:	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 1^ quadrimestre

N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la ginnastica aerobica e lo step

ABILITA'

Fase 1: saper utilizzare i passi base della ginnastica aerobica

Fase 2: saper utilizzare i passi base dello step

Fase3 : saper costruire una coreografia

CONOSCENZE	RELAZIONE FINALE	
	Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
Fase1: a) I passi base della ginnastica aerobica per successivamente poter eseguire una sequenza di		

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 13 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

<p>passi in coordinazione con gli arti superiori e una semplice coreografia con la musica</p> <p>b) La lezione di ginnastica aerobica : le fasi di lavoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - I passi base - Le coordinazioni - La coreografia aerobica <p>Fase 2:</p> <p>a) I passi base dello step per poter eseguire successivamente una sequenza di passi in coordinazione con gli arti superiori e una semplice coreografia con la musica</p> <p>b) La lezione di step : le fasi di lavoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - I passi base - Le coordinazioni - La coreografia step <p>Fase 3 :</p> <p>a) la struttura della coreografia e la metodologia coreografica</p>		
<p>METODOLOGIA</p> <p>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</p>		
<p>TIPO VERIFICA:</p> <p>Verifica pratica, orale e/o scritta</p>		
<p>DURATA ORE:</p>	<p>DATA INIZIO:</p> <p>1^ quadrimestre</p>	<p>DATA FINE :</p> <p>1^ quadrimestre</p>

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 14 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

N° 10 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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 15 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

N° 11 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallavolo

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : il palleggio in sospensione e l'alzata, il bagher in ricezione , la battuta dall'alto , la schiacciata e il muro

Fase 2 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione del palleggio in sospensione in avanti e indietro in alzata

- 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 in ricezione

- 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 dall'alto

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

d) la tecnica della schiacciata

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

e) la tecnica del muro

- 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

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 16 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

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

N° 12 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 utilizzare la tecnica dei fondamentali di squadra

Fase 4 : saper utilizzare le collaborazioni d'attacco: 3 contro 3, 4 contro 4, 5 contro 5, partita (regolamento e fase agonistica)

Fase 5 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE

Fase1:

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

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 17 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

<p>di velocità e cambio di mano frontale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - palleggio camminando e correndo in avanti e indietro con mano destra e sinistra eseguendo i cambi mano sopra descritti <p>b) la tecnica di esecuzione del passaggio (2 mani dal petto diretto e schiacciato e sopra la testa lob e diretto)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>c) la tecnica del tiro a canestro: il tiro libero, il tiro piazzato (arresto a 1 e 2 tempi) e in terzo tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Fase 2 :</p> <p>a) i fondamentali senza palla (posizione fondamentale, corsa cestistica, cambio di velocità e di direzione frontale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Fase 3 :</p> <p>a) le collaborazioni d'attacco e di difesa (1 contro 1 e 2 contro 2 a metà campo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - finalizzazione del movimento ad uno scopo - acquisizione di competenze tattiche - sviluppo della collaborazione <p>Fase 4 :</p> <p>a) le collaborazioni d'attacco e di difesa (3 contro 3 , 4 contro 4, 5 contro 5 a metà campo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - finalizzazione del movimento ad uno scopo - acquisizione di competenze tattiche - sviluppo della collaborazioni <p>Fase 5 :</p> <p>a) Giocare il 3 contro 3 a metà campo e una partita a tutto campo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 18 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 19 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

N° 13 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

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 20 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

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	

N° 14 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
-----------	--

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 21 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

N° 15 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il calcetto

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire il possesso di palla : i gesti tecnici fondamentali e l'attacco

- Il possesso di palla : i gesti tecnici fondamentali e l'attacco
- La ricezione e la trasmissione della palla
- Il dribbling
- Il tiro e il colpo di testa.
- I movimenti senza palla.
- L'attacco in superiorità numerica.

Fase 2 : saper eseguire il non possesso di palla : la difesa

- La difesa sul portatore di palla.
- La difesa in inferiorità numerica.
- Gli schemi di difesa.

Fase 3 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE

Fase1 :

- a) le tecniche di ricezione (controllo) della palla.
 - L'attacco : il controllo a cuneo e il controllo a cuscino
 - I cambi di direzione e di velocità.
- b) le tecniche di trasmissione (passaggio) della palla
- c) l'1>1 utilizzando le indicazioni di tipo tattico.
- d) le varie tecniche di tiro in porta
 - Drop, tiro d'interno e d'esterno piede.
- e) la tecnica del colpo di testa.
 - Il colpo di testa.

Fase 2 :

- a) la difesa a "L".
 - Dai e vai; vai e convergi; vai e divergi; i contro-movimenti.
 - Concetto di "appoggio".
 - Concetto di "sostegno".
- b) marcare la palla
 - Il 2>1; 3>2.
 - Difesa in condizione di handicap numerico.
- c) **gli** schemi di difesa a zona, individuali e mista
 - La difesa a zona: a quadrato; a rombo.
 - La difesa individuale.

Fase 3 :

- a) Il regolamento e l'arbitraggio

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

S/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 22 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

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

N° 16 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il tennis

ABILITA'

Fase 1 : saper acquisire la capacità di controllo di racchetta e pallina insieme

Fase 2 : saper applicare il regolamento di gioco e l'arbitraggio

Fase 3 : saper utilizzare la tecnica dei fondamentali di gioco

CONOSCENZE

Fase1 :

a) I colpi fondamentali del gioco

- Esercizi e giochi con racchetta e pallina da solo e a coppie con racchetta e pallina utili all'acquisizione della capacità di controllo degli attrezzi

- Gioco dell'oca tennistico

Fase 2 :

a) Le regole del gioco

- la terminologia specifica del gioco per poter arbitrare la partita (set, game ecc.) e arbitraggio

Fase 3 :

a) La tecnica dei colpi fondamentali del tennis : il diritto, il rovescio, la volè (di diritto e di rovescio), la battuta

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 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 23 di 24
---------------------------------------	---	--------------------	-------	-----------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5
A.S. 2014/2015	DOCENTE:

N° 17 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il badminton

ABILITA'

Fase 1 : saper acquisire la tecnica dei fondamentali del gioco

Fase 2 : saper applicare il regolamento di gioco e l'arbitraggio: il singolare e il doppio

Fase 3 : sapersi allenare dal punto di vista tecnico e tattico

CONOSCENZE

Fase1 :

a) la tecnica di esecuzione di : servizio, diritto, rovescio, clear, smash, smorzata, gioco a rete, tagli.

- Migliorare la coordinazione
- Acquisire nuovi schemi motori
- Servire e palleggiare con un compagno
- Studio della tecnica dei colpi
- Esercitazioni a coppie per l'acquisizione della tecnica
- Esercitazioni di palleggio a coppie

Fase 2 :

a) il regolamento del gioco in singolare e in doppio

- Misure del campo e altezza della rete
- nomenclatura linee e aree del campo
- regolamento del singolare e conteggio punti
- regolamento del doppio e conteggio punti
- Arbitraggio dei compagni e di se stessi

b) Conoscere il conteggio dei punti

- regolamento del singolare e conteggio punti
- regolamento del doppio e conteggio punti

c) la capacità di arbitrare ed autoarbitrarsi

- Arbitraggio dei compagni e di se stessi

Fase 3 :

a) i colpi tecnicamente efficaci per vincere una partita

- le esercitazioni precedenti in situazioni agonistiche
- esercitazioni dei colpi per aumentarne l'efficacia provando il maggior numero di varianti possibili
- Partite di singolo
- Partite di doppio e doppio misto

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 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 24 di 24
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5		
A.S. 2014/2015		DOCENTE:		