

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 1 di 12
--------------------------------------	---	---------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI PRIME	CLASSE 1^ AL
A.S. 2014/2015	DOCENTE VESCOVI CRISTINA

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE SI PRESENTA VIVACE ED ESUBERANTE, MA SOSTANZIALMENTE CORRETTA NEL COMPORTAMENTO. L'ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DELLA MATERIA È POSITIVO IN QUANTO LA DISPONIBILITÀ ALL'APPRENDIMENTO E ALLA PRATICA DI ESPERIENZE MOTORIE NUOVE APPARE SODDISFACENTE. IL LIVELLO MOTORIO DI PARTENZA È PIÙ CHE SUFFICIENTE.	
COMPETENZE DI CITTADINANZA DELIBERATE DAL CONSIGLIO DI CLASSE	

La vigente normativa sull'innalzamento dell'obbligo di istruzione a 16 anni, ovvero al termine del biennio (**DM 139 /2007**), prevede che i ragazzi sviluppino innanzitutto le **8 COMPETENZE EUROPEE DI CITTADINANZA**. Sulla base del profilo della classe, i docenti del CdC deliberano di lavorare, per l'AS in corso su **2 competenze**, per le quali indicano le strategie/metodologie didattiche assunte (è previsto monitoraggio in ogni seduta intermedia e verifica e verbalizzazione in quella di fine anno):

X Comunicare: utilizzare linguaggi diversi per comprendere messaggi e rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali).	1) Riformulare in modo corretto le espressioni inadeguate 2) Produrre testi multimediali 3) Imparare a lavorare in gruppo e in squadra
X Imparare ad imparare: organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro	1) Prendere appunti 2) Assimilare le varie fasi del metodo di studio 3) Rispettare le consegne, con controlli a campione sui compiti e sul materiale necessario allo svolgimento della lezione 4) Giungere ad una corretta valutazione del proprio operato

E' poi previsto che il CdC lavori per il conseguimento da parte degli alunni di **COMPETENZE DI BASE TRASVERSALI**, suddivise in **4 ASSI**, che devono essere certificate contestualmente allo scrutinio conclusivo del secondo anno (**DM 9/2010**). Ogni docente indica quali competenze la propria disciplina di insegnamento contribuirà a sviluppare.

Nb: le griglie di valutazione delle prove di verifica predisposte dai Dipartimenti prevedono riferimenti a quanto sopra.

ASSE DEI LINGUAGGI	it	lat	s/g	1l	2l	3l	mat	fis	sc	art	ef	rel
Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti	X		X	X							X	
Leggere, comprendere e interpretare testi scritti di vario tipo	X		X	X							X	X

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 2 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi	X		X	X								
utilizzare la lingua straniera in relazione ai principali scopi comunicativi ed operativi				X								
utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario												
utilizzare e produrre testi multimediali	X			X								
ASSE MATEMATICO	it	lat	s/g	1l	2l	3l	mat	fis	sc	art	ef	rel
Utilizzare le tecniche e le procedure del calcolo aritmetico ed algebrico, rappresentandole anche sotto forma grafica												
Confrontare ed analizzare figure geometriche, individuando invarianti e relazioni												
Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi												
Analizzare dati e interpretarli sviluppando deduzioni e ragionamenti sugli stessi anche con l’ausilio di rappresentazioni grafiche, usando consapevolmente gli strumenti di calcolo e le potenzialità offerte da applicazioni specifiche di tipo informatico												
ASSE SCIENTIFICO-TECNOLIGICO	it	lat	s/g	1l	2l	3l	mat	fis	sc	art	ef	rel
Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle sue varie forme i concetti di sistema e di complessità												
Analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall’esperienza												
Essere consapevole delle potenzialità delle tecnologie rispetto al contesto culturale e sociale in cui vengono applicate											X	
ASSE STORICO-SOCIALE	it	lat	s/g	1l	2l	3l	mat	fis	sc	art	ef	rel
Comprendere il cambiamento e la diversità dei tempi storici in una dimensione diacronica attraverso il confronto fra epoche e in una dimensione sincronica attraverso il confronto fra aree geografiche e culturali			X									
Collocare l’esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell’ambiente	X		X								X	X
orientarsi nel tessuto produttivo del proprio territorio												

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

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 3 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N.B. : La classe effettua una rotazione in tre diversi impianti sportivi per turni di lavoro di 5/6 settimane (palestra sede, palestra e piscina del Centro Sportivo SG Sport) e pertanto le scelte didattiche della docente saranno condizionate dalle strutture a disposizione:

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

UNITA' DIDATTICHE

N° 1 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Migliorare le capacità coordinative : la coordinazione

ABILITA'

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

Fase 2 : migliorare la funzionalità della coordinazione volontaria globale

CONOSCENZE

Fase1:

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

Fase 2 :

a) Realizzazione di movimenti che richiedono l'associazione delle diverse parti del corpo, dell'azione degli occhi con quella degli arti superiori, degli occhi con quella degli arti 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

METODOLOGIA

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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

8 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 4 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 2 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Migliorare le capacità coordinative : l’equilibrio

ABILITA’

Fase 1 : saper riconoscere l’ equilibrio statico e dinamico

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

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

CONOSCENZE

Fase1:

a) **Cos’è e come funziona l’ equilibrio statico e dinamico**

b) **La tecnica di esecuzione delle più semplici posizioni d’equilibrio:** candela; squadra equilibrata; orizzontale prona

c) **La tecnica di esecuzione delle rotazioni:** mezzo giro e giro e dei volteggi

d) **Il controllo del corpo nelle fasi di volo (salti, salti con battute in pedana, volteggi, superamento di ostacoli) e nelle ricadute a terra**

Fase 2 :

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

Fase 3 :

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

METODOLOGIA

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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

4 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 5 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 3 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

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

ABILITA’

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

Fase 2 : saper allenare la mobilità articolare

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

CONOSCENZE

Fase1:

a) L’ampiezza di movimento delle principali articolazioni (spalla, colonna vertebrale e anche)

b) Il livello della propria mobilità articolare utilizzando i test condizionali specifici per tale valutazione

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’espirazione) 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)

b) 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:

6 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 6 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 4 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la corsa dell’ atletica leggera

ABILITA’

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

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

Fase 3 : Saper eseguire la corsa veloce su brevi distanze

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: 20 m. corsa veloce con partenza da fermo

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:

6 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 7 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare gli elementi di base della preacrobatica della ginnastica artistica

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire la capovolta in avanti

Fase 2 : Saper eseguire la capovolta indietro

Fase 3: Saper eseguire le diverse posizioni d'equilibrio

CONOSCENZE

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione della capovolta avanti

- Rotazioni avanti sul piano inclinato

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

b) le tecniche di assistenza passiva ed attiva

Fase 2 :

a) la tecnica di esecuzione della capovolta indietro

- Rotazioni indietro su piano inclinato

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

b) le tecniche di assistenza passiva ed attiva

Fase 3 :

a) cos'è e come funziona l'equilibrio

- gli elementi scientifici dell'equilibrio

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

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

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:

8ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

1^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 8 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 6 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallamano

ABILITA'

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

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

Fase 3 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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:	DATA FINE :	
6 ore	1^ quadrimestre	2^ quadrimestre	

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 9 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 7 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallavolo

ABILITA'

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

Fase 2 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione del palleggio avanti e indietro

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

b) la tecnica di esecuzione del bagher avanti e indietro

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

c) la tecnica della battuta dal basso di sicurezza

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

Fase 2 :

a) parte del regolamento di gioco ufficiale

- Applicazione del regolamento nelle fasi di gioco
- arbitraggio delle fasi di gioco

b) i più semplici schemi di attacco e difesa

- scelta tattica più corretta utilizzando il modulo di gioco più adatto
- finalizzazione del movimento ad uno scopo
- acquisizione di competenze tattiche
- sviluppo della collaborazione

METODOLOGIA

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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

8 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 10 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 8 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallacanestro

ABILITA'

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

Fase 2 : Saper eseguire i fondamentali individuali senza palla

Fase 3 : Saper costruire un attacco e una difesa

Fase 4 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE

Fase1:

- a) la tecnica di esecuzione del palleggio (con cambio mano sottogamba, con cambio di velocità e cambio di mano frontale)**
 - palleggio camminando e correndo in avanti e indietro con mano destra e sinistra eseguendo i cambi mano sopra descritti
- b) la tecnica di esecuzione del passaggio (2 mani dal petto diretto e schiacciato e sopra la testa lob e diretto)**
 - preparazione a ricevere il pallone assumendo la corretta posizione del corpo
 - passaggio della palla da fermi o in movimento ad un compagno fermo o in movimento senza e con difensore
- c) la tecnica del tiro a canestro: il tiro libero, il tiro piazzato (arresto a 1 e 2 tempi) e in terzo tempo**
 - il tiro libero dalla lunetta del tiro libero
 - l'arresto a un tempo e a due tempi per poter effettuare il tiro piazzato
 - il tiro in terzo tempo affrontando il canestro da destra e tirando di destro e da sinistra tirando di sinistro

Fase 2 :

- a) i fondamentali senza palla (posizione fondamentale, corsa cestistica, cambio di velocità e di direzione frontale)**
 - la posizione corretta
 - partenza ed arresto in equilibrio
 - corsa con il baricentro basso
 - il piede perno
 - cambi di ritmo in avanti e cambi di direzione con uso del piede perno

Fase 3 :

- a) le collaborazioni d'attacco e di difesa (1 contro 1 e 2 contro 2 a metà campo)**
 - finalizzazione del movimento ad uno scopo
 - acquisizione di competenze tattiche
 - sviluppo della collaborazione

Fase 4 :

- a) Giocare il 3 contro 3 e una partita**
 - conoscenza e rispetto del regolamento di gioco
 - arbitraggio di fasi complete di gioco

METODOLOGIA

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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

8 ore

DATA INIZIO:

2^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 11 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il softball

ABILITA'

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

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

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

Fase 4 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione del tiro

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

b) la tecnica di esecuzione della presa

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

c) la tecnica della battuta

- Posizione in maniera corretta nel box di battuta
- la sventolata (swing);
- la smorzata (bunt);
- il regolamento di gioco sulla battuta (strike; ball; base su ball; ecc...)

d) la tecnica del lancio

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

Fase 2 :

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

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

Fase 3 :

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

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

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

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

Fase 4 :

a) Giocare la partita

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

METODOLOGIA

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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

8 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Sì/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 30/10/2012	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 12 di 12
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 10 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il nuoto

ABILITA'

Fase 1 : Sviluppo dell'acquaticità

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

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

CONOSCENZE:

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

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

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

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

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

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

METODOLOGIA

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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

12 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI