

1100 – B1 Ed. 4-7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 1 di 9
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI PRIME	MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE I B DOCENTE NICOLETTI VINCENZO
--	--

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE SI PRESENTA NUMEROSA ED ETEROGENEA. IL COMPORTAMENTO DURANTE LE LEZIONI NON SEMPRE CORRETTO RICHIEDE SPESSO L'INTERVENTO DELL'INSEGNANTE DAL PUNTO DI VISTA MOTORIO SI EVIDENZIANO GROSSE DIFFICOLTÀ DI TIPO COORDINATIVO ED UNA CONOSCENZA LACUNOSA DEL PROPRIO CORPO.	
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 <u>profilo della classe</u>, 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):	
☐ 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).	Attenzione, riflessioni e approfondimenti sui linguaggi delle varie discipline, compilazione di glossari, ricerche sul web, cura nell'esposizione orale.
☐ Collaborare e partecipare: interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.	Organizzazione di lavori di gruppo, conduzione di conversazioni/discussioni in classe su varie tematiche, riflessioni sulle regole da seguire nei vari ambiti e contesti della vita scolastica.
☐ Agire in modo autonomo e responsabile: sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.	
☐ Risolvere problemi: affrontare situazioni problematiche costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti e le risorse adeguate, raccogliendo e valutando i dati, proponendo soluzioni utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline	
☐ 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	Riflessioni sul proprio stile di apprendimento e attuale metodo di studio e di lavoro, indicazioni e suggerimenti pratici per acquisire o migliorare il metodo di studio; esercitazioni finalizzate alla realizzazione di appunti da testi orali e scritti, mappe, schemi, sintesi, riassunti orali e scritti.
☐ Progettare: elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle	

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 2 di 9
-----------------------------------	---	---------------------	-------	---------------

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

proprie attività di studio e di lavoro, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti	
☐ Individuare collegamenti e relazioni: individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica	
☐ Acquisire ed interpretare l'informazione: acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.	

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

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

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

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

UNITA' DIDATTICHE

N° 1 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Migliorare le capacità coordinative : la coordinazione

ABILITA'

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

Fase 2 : migliorare la funzionalità della coordinazione volontaria globale

CONOSCENZE

Fase1:

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

RELAZIONE FINALE

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

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 3 di 9
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

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: 10' all'inizio di ogni lezione.	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 2 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA: 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 e tecniche di allungamento dinamico).		
CONOSCENZE Fase1: a) L'ampiezza di movimento delle principali articolazioni (spalla, colonna vertebrale e		RELAZIONE FINALE Si/no RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 4 di 9
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

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: 10’ all’inizio delle lezioni.	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 3 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		
CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE
Fase1:		
a) La teoria dell’allenamento, per poter partecipare	consapevolmente alla lezione di	Si/ no RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 5 di 9
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

Scienze Motorie 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 -				
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: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 4 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		
CONOSCENZE Fase1: a) la tecnica di esecuzione della capovolta avanti		RELAZIONE FINALE
		Si/ no RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 6 di 9
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

- 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			
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: 5	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 1^ quadrimestre	

N° 5 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

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 7 di 9
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

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

N° 6 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

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 8 di 9
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

CONOSCENZE			RELAZIONE FINALE	
Fase1:			Si/	RIPORTARE E MOTIVARE
a) la tecnica di esecuzione del tiro - il tiro utilizzando le tecniche codificate (sopramano, sottomano, laterale) a) 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 b) 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...) c) 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)			no	EVENTUALI VARIAZIONI
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: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 7 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

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 9 di 9
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

CONOSCENZE:			RELAZIONE FINALE	
Fase1: gli esercizi respiratori, esercizi e giochi in acqua in forma globale, apnea piena e vuota			Si/	RIPORTARE E MOTIVARE
Fase 2 : la tecnica di esecuzione di almeno due stili di nuoto, del tuffo di partenza e della virata			no	EVENTUALI VARIAZIONI
- 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: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		