

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 11
-----------------------------------	---	--------------------	-------	----------------

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI SECONDE	CLASSE 2 ^ BL
A.S. 2014/2015	DOCENTE VESCOVI CRISTINA

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE INTERESSATA E DISPONIBILE ALL'APPRENDIMENTO DIMOSTRA DISCRETE CAPACITÀ MOTORIE CHE UNITE ALLE BUONE CONOSCENZE E COMPETENZE ACQUISITE LO SCORSO ANNO LE PERMETTONO DI AFFRONTARE IL PROGRAMMA DI SECONDA CON UN LIVELLO DI PARTENZA DISCRETO.	
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):

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.	lavoro sorvegliato a coppie/gruppi/squadre eterogenei per stimolare la socializzazione e la collaborazione (tutte le discipline)
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	applicare le conoscenze teoriche a problemi nelle varie discipline riflettere sulla distinzione tra fatti e opinioni (tutte le 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	

1100 – B1 Ed. 4-7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 11
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

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		X						
Leggere, comprendere e interpretare testi scritti di vario tipo	X	X	X	X		X			X		X	X
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			X		X						
utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario	X											
utilizzare e produrre testi multimediali				X		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							X					
Confrontare ed analizzare figure geometriche, individuando invarianti e relazioni							X					
Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi	X						X		X		X	
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							X					
ASSE SCIENTIFICO-TECNOLOGICO	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									X			
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	X	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	X
orientarsi nel tessuto produttivo del proprio territorio												

COMPETENZE SPECIFICHE DEL 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 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 11
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N.B. : La classe effettua una rotazione in due diversi impianti sportivi per turni di lavoro di 5/6 settimane (palestra sede e palestra Geis) e pertanto le scelte didattiche della docente sono state condizionate dalle strutture sportive 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 seconde.

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	RELAZIONE FINALE	
	Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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:	DATA INIZIO:	DATA FINE :
4 ore	1^ quadrimestre	2^ quadrimestre

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

N° 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		RELAZIONE FINALE	
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		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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	

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

N° 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:

8 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

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 11
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 4 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la corsa dell’ atletica leggera

ABILITA’

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

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

Fase 3 : Saper eseguire la corsa veloce su brevi distanze

Fase 4 : Saper eseguire la corsa in staffetta

CONOSCENZE

Fase1:

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

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

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

- la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo

- i tempi di recupero

c) la gestione della fatica dal punto di vista psicologico

Fase 2 :

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

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

- Il test di Cooper

Fase 3 :

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

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

- Corsa veloce in pista: 60m.

- Partenza dai blocchi

- I test di velocità

Fase 4 :

a) La staffetta: 4 x 100m.

- Corsa veloce in curva e in rettilineo

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

- Il passaggio del testimone

- Il ruolo del porgitore e del ricevitore

-Il ricevitore e l’avvio in zona di precambio

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:

8 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

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 7 di 11
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare gli elementi di base della preacrobatica della ginnastica artistica

ABILITA'

Fase 1: Saper eseguire la capovolta avanti rotolata

Fase 2: Saper eseguire la capovolta avanti saltata

Fase 3: Saper eseguire le diverse posizioni d'equilibrio

Fase 4 : Saper eseguire le rotazioni

CONOSCENZE

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione della capovolta avanti rotolata

- Rotazioni avanti sul piano inclinato con partenza a gambe unite e piegate
- Rotazioni avanti sul piano orizzontale con partenza a raccolta ed arrivo in piedi con l'assistenza attiva del docente o di un compagno e senza in forma autonoma

b) le tecniche di assistenza passiva ed attiva

Fase2:

a) la tecnica di esecuzione della capovolta in avanti saltata

- capovolta avanti allontanando in modo progressivo l'appoggio delle mani al suolo rispetto ai piedi e spingendo in modo energico con gli arti inferiori ed effettuando una piccola fase di volo
- capovolta avanti con i piedi su un piano rialzato (step,tappeti sovrapposti,panca) e appoggio delle mani a terra avanzato oltre un segno prestabilito eseguendo una fase di volo
- serie di capovolte avanti saltate con appoggio delle mani a diverse distanze
- capovolta avanti saltata con breve rincorsa e battuta a piedi pari a terra e sulla pedana elastica con esecuzione ed arrivo sui tappetoni alti

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

Fase 4 :

a) la tecnica di esecuzione delle rotazioni : mezzo giro e giro

- le rotazioni in senso orario-antiorario (rotazioni in piedi: mezzo giro e giro su un piede)

Fase 5 :

a) la tecnica di esecuzione dei salti artistici

- i salti artistici da utilizzare come collegamenti nel corpo libero della ginnastica artistica con stacco a due piedi (arco, raccolto, mezzo giro e giro) e con stacco ad un piede (sforbiciata tesa, sforbiciata flessa, salto del gatto, del cervo, anjambee, cosacco, mezzo girato e girato)

METODOLOGIA

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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

10 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

1^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

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 8 di 11
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/	RIPORTARE E MOTIVARE
a) la tecnica di esecuzione del palleggio basso, medio e alto con cambio mano frontale e con cambio di velocità		no	EVENTUALI VARIAZIONI
- 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 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 9 di 11
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 e a tennis dall'alto Fase 2 : Saper giocare una partita					
CONOSCENZE Fase1: a) la tecnica di esecuzione del palleggio avanti e indietro - Miglioramento della coordinazione spazio-temporale e oculo-manuale - acquisizione e consolidamento della frontalità - palleggio sopra la testa da fermi e in movimento - palleggio con un compagno di fronte e dietro ad almeno mt.6 di distanza - palleggio con un compagno di fronte ad almeno mt.9 di distanza b) la tecnica di esecuzione del bagher avanti e indietro - Miglioramento della coordinazione spazio-temporale e oculo-manuale - acquisizione e consolidamento della frontalità - preparazione al colpo assumendo la corretta posizione del corpo - controllo della palla in modo che resti nel proprio campo - scambi a coppie ad almeno mt.6 di distanza - palla direttamente nel campo avversario c) la tecnica della battuta dal basso di sicurezza - esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico - direzione della palla verso un punto prefissato d) la tecnica della battuta dall'alto - esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico - direzione della palla verso un punto prefissato Fase 2 : a) parte del regolamento di gioco ufficiale - Applicazione del regolamento nelle fasi di gioco - arbitraggio delle fasi di gioco b) i più semplici schemi di attacco e difesa - scelta tattica più corretta utilizzando il modulo di gioco più adatto - finalizzazione del movimento ad uno scopo - acquisizione di competenze tattiche - sviluppo della collaborazione	RELAZIONE FINALE <table> <tr> <th>Si/no</th><th>RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI</th></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> </table>	Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI		
Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI				
METODOLOGIA Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco					
TIPO VERIFICA: Verifica pratica, orale e/o scritta					
DURATA ORE: 12 ore	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre DATA FINE : 2^ quadrimestre				

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 10 di 11
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		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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	

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 11 di 11
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	RELAZIONE FINALE	
	Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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