

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 II B
	DOCENTE Nicoletti Vincenzo

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE RISULTA VIVACE IN QUALCHE SUO ELEMENTO MA COMPLESSIVAMENTE CORRETTA. IL LIVELLO DI PARTENZA RISULTA PIÙ CHE SUFFICIENTE.	
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).	Riflessione sull’uso dei linguaggi specifici anche con supporti multimediali.
☐ 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.	
☐ 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	Applicare le conoscenze teoriche ai problemi relativi alle varie 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	
☐ Progettare: elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro, utilizzando le conoscenze	

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

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.	
LA CLASSE EVIDENZIA UN MIGLIORAMENTO NEL COMPORTAMENTO DURANTE LE LEZIONI. QUESTO HA RESO LE LEZIONI DI QUESTO PRIMO PERIODO DELL' ANNO SCOLASTICO PIACEVOLI E PRODUTTIVE. DISCRETE LE CAPACITÀ MOTORIE, QUALCHE DIFFICOLTÀ ANCORA IN QUELLE COORDINATIVE.	
COMPETENZE DI CITTADINANZA DELIBERATE DAL CONSIGLIO DI CLASSE	

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 seconde.

UNITA' DIDATTICHE

N° 1 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Coordinazione

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				

ABILITA’ Fase 1 : saper riconoscere i livelli d’azione della coordinazione Fase 2 : migliorare la funzionalità della coordinazione volontaria globale				
CONOSCENZE			RELAZIONE FINALE	
Fase1: a) I diversi tipi di coordinazione: riflessa, automatica e volontaria			Si/	RIPORTARE E MOTIVARE
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 inferiore 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			no	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: 10’ all’inizio di ogni lezione	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

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			Si/	RIPORTARE E MOTIVARE
			no	EVENTUALI VARIAZIONI

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				

b) La tecnica di esecuzione delle più semplici posizioni d’equilibrio: candela; squadra equilibrata; orizzontale prona c) La tecnica di esecuzione delle rotazioni: mezzo giro e giro e dei volteggi d) Il controllo del corpo nelle fasi di volo (salti, salti con battute in pedana, volteggi, superamento di ostacoli) e nelle ricadute a terra Fase 2 : a) Sperimentazione della perdita e del recupero dell’equilibrio effettuando degli esercizi di spostamento del peso corporeo su una sola gamba o di riduzione della base di appoggio o di rotazione del corpo e analizzare , in seguito all’esperienza, i fattori fisici che influenzano il mantenimento dell’equilibrio nella postura eretta, nelle fasi di volo e nelle successive ricadute al suolo (distribuzione del peso del corpo sugli appoggi, ampiezza della base d’appoggio, abbassamento del baricentro e baricentro che cade all’interno della base d’appoggio, verticalità del tronco e della testa e posizione delle braccia) Fase 3 : a) Esercitazioni con l’uso di attrezzi che consentano di allenare l’equilibrio sia statico che dinamico e il controllo del corpo nelle rotazioni e nelle fasi di volo dei salti, dei superamenti di ostacoli e nei più semplici volteggi				
METODOLOGIA Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo in fase di sperimentazione e di preparazione				
TIPO VERIFICA: Osservazione e verifica pratica,orale e/o scritta				
DURATA ORE: 5	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 3 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

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

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 5 di 11
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’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 e dell’allungamento dinamico). 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 di ogni lezione	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

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 anche con la partenza dai blocchi

CONOSCENZE

RELAZIONE FINALE

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				

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		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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			
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: 5	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

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

CONOSCENZE

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione della capovolta avanti rotolata

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				

- 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				
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 : 2^ quadrimestre		

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

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione del palleggio basso, medio e alto con cambio mano

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				

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: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

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		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 9 di 11
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

- 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				
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° 8 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

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				

Fase1: 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)		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE 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: 8	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

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

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 11 di 11
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

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: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	