

100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 1 di 6
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI SECONDE	MATERIA EDUCAZIONE FISICA CLASSE 2 C ling DOCENTE MARUBINI LAURA
--	--

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
CLASSE MOLTO ETEROGENEA, SIA DAL PUNTO DI VISTA DELLE CAPACITA' MOTORIE CHE DELL'INTERESSE PER LA DISCIPLINA. COMPORTAMENTO ABBASTANZA CORRETTO.	

COMPETENZE DI CITTADINANZA DELIBERATE DAL CONSIGLIO DI CLASSE
☐ 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 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. ☐ Comunicare ➤ comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali) ➤ 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). ☐ 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. ☐ 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

100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 2 di 6
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N.B. Le lezioni vengono svolte presso la palestra della sede, la piscina e la palestra del centro sportivo di Arese.

UNITA' DIDATTICHE

N° 1a COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Migliorare le capacità coordinative : la coordinazione

ABILITA'

Fase 1 : migliorare la funzionalità della coordinazione volontaria globale

CONOSCENZE

Fase 1 :

- 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:

Osservazione, verifica pratica

DURATA ORE:

6 ore

DATA INIZIO:

settembre

DATA FINE :

ottobre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

N° 1b COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la corsa dell' atletica leggera

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire un buon riscaldamento con corsa ed esercizi specifici

Fase 2 : Saper eseguire la corsa veloce su brevi distanze anche con la partenza dai blocchi

CONOSCENZE

Fase1:

- la corsa lenta e costante come prima forma di attivazione generale, gli allunghi e le andature
- la gestione della fatica dal punto di vista psicologico

Fase 2 :

- 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.
- 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 o orale e/o scritta

DURATA ORE:

6 ore

DATA INIZIO:

settembre

DATA FINE :

ottobre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 3 di 6
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 2 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		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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 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			
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 - finalizzazione del movimento ad uno scopo - 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 :	
10 ore	ottobre	novembre	

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

N° 3 e 6 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:			Sì / No
Praticare il nuoto ed il nuoto sincronizzato			
ABILITA’ Fase 1 : Sviluppo dell’acquaticità Fase 2 : Studio della tecnica dei 4 stili del nuoto Fase 3 : Nuoto sincronizzato			
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 : tecnica di alcuni elementi di nuoto sincronizzato e svolgimento di una semplice sequenza a gruppi - scivolamenti e nuotate - movimento delle gambe - semplici figure			
METODOLOGIA: Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo con la musica			
VERIFICA: Verifica pratica orale e scritta			
DURATA ORE: 24	DATA INIZIO: 1° quadr. Dicembre-gennaio	DATA FINE : 2° quadr. Fine aprile-giugno	

100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 5 di 6
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 4 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

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

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:

fine gennaio

DATA FINE :

inizio marzo

RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/ 2014	Firma	Pagina 6 di 6
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 e indietro rotolata Fase 2: Saper eseguire la capovolta avanti saltata Fase 3: Saper eseguire le diverse posizioni d'equilibrio Fase 4 : Saper eseguire le rotazioni Fase 5 : Saper eseguire i salti artistici					
CONOSCENZE Fase1: a) la tecnica di esecuzione della capovolta avanti e indietro rotolata - Rotazioni avanti e indietro sul piano inclinato con partenza a gambe unite e piegate o da seduti - Rotazioni avanti e indietro 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)	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 ed applicazione della teoria alla pratica con esercizi operativi individuali , a coppie e a gruppo di sperimentazione, preparazione e propedeutica, uso di step e ginnastica con musica.					
TIPO VERIFICA: Verifica pratica o orale e/o scritta					
DURATA ORE: 12 ore	DATA INIZIO: marzo DATA FINE : aprile				