

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 CLASSI SECONDE	MATERIA Scienze Motorie e Sportive CLASSE II C DOCENTE Nicoletti Vincenzo
---	---

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
CLASSE TRANQUILLA ED EDUCATA. PROFICUO IL LAVORO IN PALESTRA, DISCRETI I RISULTATI. QUALCHE DIFFICOLTÀ DI TIPO COORDINATIVO IN ALCUNI ALUNNI	
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).	
☐ 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.	– Eseguire lavori a coppie – Eseguire lavori in gruppo – Partecipare a lezione circolare (rispetto dei tempi e delle modalità di intervento) – Potenziare la capacità di ascolto – Assumersi responsabilità
☐ 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	

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						
□ 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		– Prendere appunti e rielaborarli – Utilizzare fonti varie e sceglierle criticamente per il proprio apprendimento – Utilizzare consapevolmente i supporti multimediali – Realizzare mappe concettuali – Variare gli approcci metodologici: lezioni frontali, partecipate, multimediali, etc. – Imparare a seguire iter procedurali				
□ 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						
□ 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	tec
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.

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				

UNITA' DIDATTICHE

N° 1 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

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

RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE 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

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				

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:			Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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:				
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

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				

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		RELAZIONE FINALE		
Fase1:		Si/	RIPORTARE E MOTIVARE	
a) L’ampiezza di movimento delle principali articolazioni (spalla, colonna vertebrale e anche)		no	EVENTUALI VARIAZIONI	
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		

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 anche con la partenza dai blocchi

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

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

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

N° 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare gli elementi di base della preacrobatica della ginnastica artistica

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				

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 - 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		RELAZIONE FINALE		
		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				
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	RELAZIONE FINALE

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				

Fase1: 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			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: 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) 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		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: 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	