

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 D ling DOCENTE MARUBINI LAURA
--	--

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

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.

N° 1 e 4 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. Settembre-ottobre	DATA FINE : 2° quadr. Fine gennaio-inizio marzo	

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 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		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			
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 ottobre	DATA FINE : fine 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 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)

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:

dicembre

DATA FINE :

gennaio

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 5 di 6
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 5a COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:				
Migliorare le capacità coordinative : la coordinazione				
ABILITA’				
Fase 1 : migliorare la funzionalità della coordinazione volontaria globale				
CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE		
Fase 1 :		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI	
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				
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:	DATA INIZIO:	DATA FINE :		
6 ore	marzo	aprile		

N° 5b 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		RELAZIONE FINALE		
Fase1:		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI	
- 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:	DATA INIZIO:	DATA FINE :		
6 ore	marzo	aprile		

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° 6 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/	RIPORTARE E MOTIVARE
a) la tecnica di esecuzione del palleggio avanti e indietro - Miglioramento della coordinazione spazio-temporale e oculo-manuale - acquisizione e consolidamento della frontalità - palleggio sopra la testa da fermi e in movimento - palleggio con un compagno di fronte e dietro ad almeno mt.6 di distanza 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		no	EVENTUALI VARIAZIONI
Fase 2 :			
a) parte del regolamento di gioco ufficiale - Applicazione del regolamento nelle fasi di gioco - arbitraggio delle fasi di gioco b) i più semplici schemi di attacco e difesa - 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	fine aprile	giugno	