

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI TERZE	CLASSE 3^ AL
A.S. 2014/2015	DOCENTE VESCOVI CRISTINA

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE SI PRESENTA CORRETTA NEL COMPORTAMENTO, INTERESSATA E MOTIVATA ALL'IMPEGNO E ALLA PARTECIPAZIONE. BUONO IL LIVELLO MOTORIO DI PARTENZA ED ESTREMAMENTE POSITIVO L'ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DELLA MATERIA E DELL'APPRENDIMENTO.	

Il profilo educativo, culturale e professionale dello studente liceale: “I percorsi liceali forniscono allo studente gli strumenti culturali e metodologici per una comprensione approfondita della realtà, affinché egli si ponga, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico, di fronte alle situazioni, ai fenomeni e ai problemi, ed acquisisca conoscenze, abilità e competenze sia adeguate al proseguimento degli studi di ordine superiore, all’inserimento nella vita sociale e nel mondo del lavoro, sia coerenti con le capacità e le scelte personali”. (DPR 89/2010 all.A)	
I risultati di apprendimento comuni a tutti i percorsi liceali prevedono che, al termine del quinquennio, gli studenti dovranno:	Per questo A.S. il Cdc, per ciascuna area, sceglie di concentrarsi su 1 risultato di apprendimento e adotta la seguente strategia/metodologia didattica, indicando quali docenti/discipline siano coinvolte (è previsto monitoraggio in ogni seduta intermedia e verifica e verbalizzazione in quella di fine anno):
1. Area metodologica <u>• Aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali e di continuare in modo efficace i successivi studi superiori, naturale prosecuzione dei percorsi liceali, e di potersi aggiornare lungo l'intero arco della propria vita.</u>	Acquisizione del lessico specialistico con particolare attenzione alle discipline nuove: filosofia, fisica, arte e letteratura straniera.
2. Area logico-argomentativa <u>• Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui.</u>	Italiano: discussione in classe e svolgimento di temi Filosofia: riprodurre argomentazioni filosofiche Lingua straniera: esprimere le proprie opinioni
3. Area linguistica e comunicativa <u>• Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare.</u>	Predisporre presentazioni multimediali. Inglese: approccio al livello B2 Matematica: insegnamento dei contenuti attraverso la lingua inglese secondo la metodologia CLIL
4. Area storico umanistica	Storia, Filosofia, Inglese, Francese, Spagnolo: lettura di testi originali e loro analisi.

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

• <u>Conoscere gli aspetti fondamentali della cultura e della tradizione letteraria, artistica, filosofica, religiosa italiana ed europea attraverso lo studio delle opere, degli autori e delle correnti di pensiero più significativi e acquisire gli strumenti necessari per confrontarli con altre tradizioni e culture.</u>	Scienze, Fisica e Matematica: inquadrare storicamente il contenuto da affrontare ricerca note biografiche di figure di rilievo in campo scientifico
5. Area scientifica, matematica e tecnologica • <u>Essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle attività di studio e di approfondimento; comprendere la valenza metodologica dell'informatica nella formalizzazione e modellizzazione dei processi complessi e nell'individuazione di procedimenti risolutivi.</u>	Imparare a scegliere il materiale sul Web

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N.B. : La classe effettua una rotazione in tre diversi impianti sportivi per turni di lavoro di 5/6 settimane (palestra sede, palestra e piscina del Centro Sportivo SG Sport) e pertanto le scelte didattiche di ogni turno effettuate dalla docente sono state condizionate dal tipo di struttura sportiva 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 terze.

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

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 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,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 4 di 16
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

Fase1:

- Cos'è e come funziona l' equilibrio statico e dinamico
- La tecnica di esecuzione delle più semplici posizioni d'equilibrio: candela; squadra equilibrata; orizzontale prona
- La tecnica di esecuzione delle rotazioni: mezzo giro e giro e dei volteggi
- 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 :

- 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 :

- 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:

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 5 di 16
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:

- L’ampiezza di movimento delle principali articolazioni (spalla, colonna vertebrale e anche)
- 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 :

- 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)
- Gli esercizi di mobilizzazione generale attiva, mista e passiva a corpo libero, a coppie, con piccoli attrezzi, alla parete e ai grandi attrezzi
- 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 :

- La tecnica della mobilizzazione passiva individuale e a coppie
 - lo static- stretching o allungamento muscolare (metodo Anderson)
- 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 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 4 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Migliorare le capacità condizionali : la forza muscolare muscolare

ABILITA’ Fase 1 : saper riconoscere la forza muscolare dei diversi distretti muscolare e gli elementi per produrre forza Fase 2 : saper verificare e valutare il proprio livello di forza dei diversi distretti muscolari Fase 3 : saper allenare la forza con le diverse metodiche: il potenziamento generale e specifico		RELAZIONE FINALE	
CONOSCENZE Fase1: a) La definizione e le caratteristiche della forza b) Gli elementi scientifici del sistema muscolare (le caratteristiche delle fibre muscolari e le tipologie di contrazione muscolare (statiche e dinamiche) Fase 2 : a) La valutazione del livello personale di forza dei diversi distretti muscolari: i test condizionali di forza Fase 3 : a) Le tecniche della tonificazione dei diversi distretti muscolari e del rafforzamento generale a carico naturale e con leggero sovraccarico a corpo libero, a coppie, ai grandi attrezzi e con piccoli attrezzi b) Le tecniche del potenziamento specifico in alcune discipline sportive (velocità, salto in alto, getto del peso, pallavolo, calcio ecc.)		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 di sperimentazione e di preparazione			
TIPO VERIFICA: Verifica pratica, orale e/o scritta			
DURATA ORE: 6 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 7 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Migliorare le capacità condizionali : la resistenza

ABILITA'

Fase 1 : saper riconoscere la resistenza di lunga e media durata e gli elementi che la influenzano

Fase 2 : saper verificare e valutare il proprio livello di resistenza generale

Fase 3 : saper allenare la resistenza con le diverse metodiche

CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/	RIPORTARE E MOTIVARE
a) La definizione e le caratteristiche della resistenza di lunga e media durata		no	EVENTUALI VARIAZIONI
b) Le fonti energetiche del lavoro muscolare e i meccanismi aerobico e anaerobico lattacido			
c) La funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e i suoi possibili adattamenti in seguito ad un allenamento sulla resistenza			
d) L'intervento dei diversi processi energetici nella corsa prolungata			
Fase 2 :			
a) La valutazione del livello personale di resistenza aerobica attraverso il test di Cooper (12' di corsa) o altro tipo di prova a discrezione del docente			
Fase 3 :			
a) La gestione dell'intensità dell'esercitazione di corsa finalizzata al miglioramento della resistenza di lunga durata (oltre i 10') e di media durata (dai 2' ai 10')			
b) La gestione del carico organico e psicologico determinato da attività di corsa di durata variabile dai 30' ai 60' e da attività di corsa di medio-alta intensità e medio-corta durata			
c) I tre metodi di allenamento della resistenza (fartlek, intervallato , circuit- training) facendo delle esperienze pratiche sul campo e in palestra			
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:	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 8 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 6 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la corsa dell' atletica leggera: le corse

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 5 : Saper eseguire la corsa ad ostacoli

CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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 5 :			
a) La corsa ad ostacoli : 100 e 110 m. femminili e maschili, 400 m. femminili e maschili - la preparazione fisica dell'ostacolista - la scelta della gamba di stacco e di attacco - la tecnica del passaggio dell'ostacolo: azione di prima e seconda gamba - passaggio di un solo ostacolo - passaggio di due o più ostacoli con tre passi e 4 appoggi tra gli ostacoli (ritmo tra gli ostacoli) - il regolamento di gara			
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:	DATA INIZIO:	DATA FINE :	
8 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 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 7 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare gli elementi di base della preacrobatica della ginnastica artistica

ABILITA' Fase 1: Saper eseguire la verticale			
CONOSCENZE Fase1: a) la verticale in due appoggi alla spalliera b) la tecnica di esecuzione della verticale sul capo c) la verticale ritta sulle braccia con appoggio dei piedi alla spalliera o alla parete con e senza assistenza attiva e successivamente senza l'appoggio bloccando la posizione per alcuni secondi in forma autonoma: esercizi preparatori specifici per l'impostazione della verticale d) le tecniche di assistenza attiva e passiva		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: 10 ore	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 1^ quadrimestre	

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 10 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 8 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: a) la tecnica di esecuzione del palleggio basso, medio e alto con cambio mano frontale e con cambio di velocità b) la tecnica di esecuzione del passaggio a una o due mani dall’alto, dal basso, laterale con e senza rimbalzo c) la tecnica del tiro in porta in appoggio (dall’alto, dal basso e a mezza altezza) ed in elevazione 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) 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			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 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallavolo

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta dal basso di sicurezza e dall'alto e la schiacciata

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

e) la tecnica della schiacciata

- 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:

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 12 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 10 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

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

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:

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 13 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 11 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

Fase1:

- a) la tecnica di esecuzione del tiro
- b) la tecnica di esecuzione della presa
- c) la tecnica della battuta
- d) la tecnica del lancio

Fase 2 :

- a) Le regole di gioco relative alla corsa sulle basi e alla eliminazione dei corridori

Fase 3 :

a) le regole di gioco per l'eliminazione dei corridori e sul comportamento dei difensori interni

b) le regole di gioco che riguardano le azioni difensive e i movimenti degli esterni

Fase 4 :

- a) Giocare la partita

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

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 14 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 12 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il badminton

ABILITA'

Fase 1 : saper acquisire la tecnica dei fondamentali del gioco

Fase 2 : saper applicare il regolamento di gioco e l'arbitraggio: il singolare e il doppio

Fase 3 : sapersi allenare dal punto di vista tecnico e tattico

CONOSCENZE	RELAZIONE FINALE	
	Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
Fase1 : a) la tecnica di esecuzione di : servizio, diritto, rovescio, clear, smash, smorzata, gioco a rete, tagli. - Migliorare la coordinazione - Acquisire nuovi schemi motori - Servire e palleggiare con un compagno - Studio della tecnica dei colpi - Esercitazioni a coppie per l'acquisizione della tecnica - Esercitazioni di palleggio a coppie Fase 2 : a) il regolamento del gioco in singolare e in doppio - Misure del campo e altezza della rete - nomenclatura linee e aree del campo - regolamento del singolare e conteggio punti - regolamento del doppio e conteggio punti - Arbitraggio dei compagni e di se stessi b) Conoscere il conteggio dei punti - regolamento del singolare e conteggio punti - regolamento del doppio e conteggio punti c) la capacità di arbitrare ed autoarbitrarsi - Arbitraggio dei compagni e di se stessi Fase 3 : a) i colpi tecnicamente efficaci per vincere una partita - le esercitazioni precedenti in situazioni agonistiche - esercitazioni dei colpi per aumentarne l'efficacia provando il maggior numero di varianti possibili - Partite di singolo - Partite di doppio e doppio misto		
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: 4	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 15 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 12 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

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:

12 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 16 di 16
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				