

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 13
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

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

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE SI PRESENTA VIVACE ED ESUBERANTE, MA SOSTANZIALMENTE CORRETTA NEL COMPORTAMENTO, INTERESSATA E MOTIVATA ALL'IMPEGNO E ALLA PARTECIPAZIONE. DISCRETO IL LIVELLO MOTORIO DI PARTENZA E 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 • 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. • Essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado valutare i criteri di affidabilità dei risultati in essi raggiunti. • Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline.	Aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali STRATEGIA: assegnare ad ogni studente o a gruppi di studenti approfondimenti dal programma di materia INGLESE, ITALIANO, TEDESCO, SPAGNOLO, SCIENZE
2. Area logico-argomentativa • Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui. • Acquisire l’abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni. • Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione.	Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui. STRATEGIA: discussione di argomenti di civiltà e/o attualità INGLESE, RELIGIONE, ITALIANO (tema argomentativo), SCIENZE

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 13
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

3. Area linguistica e comunicativa

- Padroneggiare pienamente la lingua italiana e in particolare:
-dominare la scrittura in tutti i suoi aspetti, da quelli elementari (ortografia e morfologia) a quelli più avanzati (sintassi complessa, precisione e ricchezza del lessico, anche letterario e specialistico), modulando tali competenze a seconda dei diversi contesti e scopi comunicativi;
-saper leggere e comprendere testi complessi di diversa natura, cogliendo le implicazioni e le sfumature di significato proprie di ciascuno di essi, in rapporto con la tipologia e il relativo contesto storico e culturale;
-curare l'esposizione orale e saperla adeguare ai diversi contesti.
- Aver acquisito, in una lingua straniera moderna, strutture, modalità e competenze comunicative corrispondenti almeno al Livello B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento.
- Saper riconoscere i molteplici rapporti e stabilire raffronti tra la lingua italiana e altre lingue moderne e antiche.
- Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare

Aver acquisito, nelle lingue straniere studiate, strutture, modalità e competenze comunicative corrispondenti almeno al Livello B1/B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento.

STRATEGIA: esercitazioni specifiche in vista del conseguimento delle certificazioni linguistiche

INGLESE, TEDESCO, SPAGNOLO

4. Area storico umanistica

- Conoscere i presupposti culturali e la natura delle istituzioni politiche, giuridiche, sociali ed economiche, con riferimento particolare all'Italia e all'Europa, e comprendere i diritti e i doveri che caratterizzano l'essere cittadini.
- Conoscere, con riferimento agli avvenimenti, ai contesti geografici e ai personaggi più importanti, la storia d'Italia inserita nel contesto europeo e internazionale, dall'antichità sino ai giorni nostri.
- Utilizzare metodi (prospettiva spaziale, relazioni uomo-ambiente, sintesi regionale), concetti (territorio, regione, localizzazione, scala, diffusione spaziale, mobilità, relazione, senso del luogo...) e strumenti (carte geografiche, sistemi informativi geografici, immagini, dati statistici, fonti soggettive) della geografia per la lettura dei processi storici e per l'analisi della società contemporanea.
- 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.
- Essere consapevoli del significato culturale del patrimonio archeologico, architettonico e artistico italiano, della sua importanza come fondamentale risorsa economica, della necessità di preservarlo attraverso gli strumenti della tutela e della conservazione.
- Collocare il pensiero scientifico, la storia delle sue scoperte e lo sviluppo delle invenzioni tecnologiche nell'ambito più vasto della storia delle idee.
- Saper fruire delle espressioni creative delle arti e dei mezzi espressivi, compresi lo spettacolo, la musica, le arti visive.
- Conoscere gli elementi essenziali e distintivi della cultura e della civiltà dei paesi di cui si studiano le lingue.

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.

STRATEGIA: stimolare gli studenti ad operare collegamenti e confronti tra le varie tradizioni culturali

INGLESE, RELIGIONE, SPAGNOLO, TEDESCO, ITALIANO, ARTE, FILOSOFIA E STORIA

5. Area scientifica, matematica e tecnologica

- Comprendere il linguaggio formale specifico della matematica, saper utilizzare le procedure tipiche del pensiero matematico, conoscere i contenuti fondamentali delle teorie che sono alla base della descrizione matematica della realtà.

Comprendere il linguaggio formale specifico della matematica, saper utilizzare le procedure tipiche del pensiero matematico, conoscere i contenuti fondamentali delle teorie che sono alla

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 13
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

• Possedere i contenuti fondamentali delle scienze fisiche e delle scienze naturali (chimica, biologia, scienze della terra, astronomia), padroneggiandone le procedure e i metodi di indagine propri, anche per potersi orientare nel campo delle scienze applicate. • 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.	base della descrizione matematica della realtà. STRATEGIA: esercizi per l'impostazione e la soluzione di problemi MATEMATICA E FISICA
---	---

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 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, 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 13
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 13
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		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
a) L’ampiezza di movimento delle principali articolazioni (spalla, colonna vertebrale e 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) 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: 8 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 6 di 13
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

CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
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)		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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.)			
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: 4 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 13
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

Fase1:

- a) La definizione e le caratteristiche della resistenza di lunga e media durata
- 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:

6ore

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 8 di 13
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	
	Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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 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: 8 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 9 di 13
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			RELAZIONE FINALE	
Fase1:			Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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				
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:	DATA INIZIO:	DATA FINE :		
8 ore	1^ quadrimestre	1^ quadrimestre		

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:			Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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:	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 10 di 13
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		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 - 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	

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 11 di 13
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 12 di 13
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 13 di 13
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				

N° 12 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il nuoto

ABILITA'			RELAZIONE FINALE	
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:			Si/	RIPORTARE E MOTIVARE
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			no	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: 12 ore	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		