

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE SI CONFERMA MOLTO VIVACE NELLA SUA COMPONENTE MASCHILE. A COMPLICARE QUESTA SITUAZIONE L'INSERIMENTO DI ALUNNI RIPETENTI E DI ALTRI ALUNNI PROVENIENTI DALLA ELIMINAZIONE DI UNA CLASSE SECONDA. TUTTO CIÒ RENDE LA LEZIONE SPEZZETTATA RICHIEDENDO CONTINUI RICHIAMI. LA PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONE NON SEMPRE È ATTIVA E COSTRUTTIVA. LE CAPACITÀ MOTORIE IN INGRESSO SUFFICIENTI.	

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.	Esercizi di verifica e di elaborazione del percorso didattico proposto dai docenti sull'utilizzo e sull'integrazione delle diverse fonti informative. Tutte le discipline.
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.	Presentazione, analisi e commento delle strutture concettuali di un testo letto in classe o di un problema. Tutte le discipline.

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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.	Composizione scritta secondo i diversi registri comunicativi, in base alle diverse finalità e contesti. Italiano.
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	Lettura critica delle fonti storiche e analisi dei testi letterari. Contestualizzazione dell'opera d'arte e lettura critica delle diverse produzioni artistiche. Discipline coinvolte: Italiano, Latino, Storia, Filosofia, Lingua straniera, Storia dell'arte

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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.	
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. • 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.	Analisi di problemi secondo la procedura del problem solving.

N.B. I docenti di Ed. Fisica nell'elaborare la programmazione personale si atterranno alla Programmazione di Dipartimento e opereranno delle scelte riguardo agli obiettivi di apprendimento, ai contenuti, al tipo di metodologia e ai tempi di attuazione sulla base della fisionomia, delle conoscenze e delle competenze della classe terza in organico per l'anno scolastico in corso e delle strutture sportive a disposizione per quella determinata classe (palestra sede, campo GEIS e palestra e piscina del Centro Sportivo). Pertanto, se si tratta di una terza in continuità didattica, si fa presente che le unità didattiche qui programmate possono risultare una prosecuzione di quelle già effettuate in prima e seconda, se si tratta invece di una classe di nuova adozione si precisa che possono essere riprese unità delle programmazioni degli anni precedenti per poter effettuare gli eventuali recuperi.

UNITA' DIDATTICHE

N° 1 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

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

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 4 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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: 10' all'iniziodiogni lezione	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 2 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA: 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: a) Cos'è e come funziona l' equilibrio statico e dinamico		RELAZIONE FINALE
		Si/ no RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 5 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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: 10’ all’inizio di ogni lezione	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 3 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

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 e allungamento dinamico)

CONOSCENZE

Fase1:

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

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 6 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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: 10’ all’inizio di ogni lezione	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 7 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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: 5	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la corsa dell’atletica leggera: la staffetta

ABILITA’

Fase 4: Saper eseguire la corsa in staffetta

CONOSCENZE

Fase 4 :

a) **La staffetta:** 4 x 100m. e 4 x 400 m.

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 8 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

- Corsa veloce in curva e in rettilineo - Il cambio all’italiana e alternato nella zona di cambio - Il passaggio del testimone - Il ruolo del porgitore e del ricevitore -Il ricevitore e l’avvio in zona di precambio				
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: 6	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 1^ quadrimestre		

N° 6 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: 8	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 1^ quadrimestre		

N° 7 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 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 9 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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 - 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			
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 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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 10 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

N° 9 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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 11 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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			
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: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

N° 10 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il tennis

ABILITA'

Fase 1 : saper acquisire la capacità di controllo di racchetta e pallina insieme

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

Fase 3 : saper utilizzare la tecnica dei fondamentali di gioco

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 12 di 12
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: TERZE		CLASSE: III C		
		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

CONOSCENZE			RELAZIONE FINALE	
Fase1 : a) I colpi fondamentali del gioco - Esercizi e giochi con racchetta e pallina da solo e a coppie con racchetta e pallina utili all’acquisizione della capacità di controllo degli attrezzi - Gioco dell’oca tennistico Fase 2 : a) Le regole del gioco - la terminologia specifica del gioco per poter arbitrare la partita (set, game ecc.) e arbitraggio Fase 3 : a) La tecnica dei colpi fondamentali del tennis : il diritto, il rovescio, la volè (di diritto e di rovescio), la battuta			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 : 1^ quadrimestre		