

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE PIUTTOSTO NUMEROSA SI PRESENTA VIVACE ED ESUBERANTE, MA CORRETTA NEL COMPORTAMENTO E DISPONIBILE ALL' APPRENDIMENTO. L' ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DELLA MATERIA È POSITIVO. IL LIVELLO MOTORIO DI PARTENZA È DISCRETO, L'IMPEGNO È SODDISFACENTE E LA PARTECIPAZIONE ATTIVA E COSTRUTTIVA.	

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:

In grassetto quello scelto.

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

• **Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline.**

Tutte le discipline: preparazioni di schemi pluridisciplinari; presentazioni PPT; utilizzo griglie di valutazioni comuni

2. Area logico-argomentativa

• **Acquisire l’abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.**

Tutte le discipline: Stesura/analisi mappe, diagrammi, grafici; identificare parola/idea chiave e distinguerla dai contenuti accessori

3. Area linguistica e comunicativa

-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;

Tutte le discipline: Analisi/ comprensione del testo; riconoscimento della tipologia di testo
CLIL: Matematica in Inglese

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

N.B. I docenti di Scienze Motorie e Sportive 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 e campo GEIS). Pertanto, se si tratta di una quarta in continuità didattica, si fa presente che le unità didattiche qui programmate possono risultare una prosecuzione di quelle già effettuate in prima, seconda e terza, 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:

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

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra in fase di sperimentazione, preparazione e gioco

TIPO VERIFICA:

Osservazione, verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:

6 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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:

4 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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:

- 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 :

- 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'espiazione) 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 mobilitazione 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 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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

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.)

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

METODOLOGIA

Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo 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 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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: 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		Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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: 6 ore	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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

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

RELAZIONE FINALE

Si/
no
**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPPORTIVE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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 tecnica di esecuzione della ruota: teoria e pratica - Esercizi preparatori specifici per l'impostazione della ruota: es. per la scelta del lato migliore (ruota di dx o di sx); superamento di una panca verso dx e sx in appoggio sulle braccia con slanci alternati degli arti inf.; su un cerchio a terra effettuare i quattro appoggi successivi; a terra su una linea curva appoggiare in successione gli arti fino ad arrivare all'esecuzione lungo una linea retta; ruota su un piano inclinato - la ruota sui tappeti e a terra seguendo con i 4 appoggi una linea retta e una serie di ruote - una serie di ruote			
b) 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: 6 ore	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 1^ quadrimestre	

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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

Fase1:

- a) la tecnica di esecuzione del palleggio basso, medio e alto con cambio mano frontale e con cambio di velocità**
 - palleggio camminando e correndo in avanti e indietro con mano destra e sinistra a diverse altezze ed eseguendo il cambio mano sopra descritto e il cambio di velocità
- b) la tecnica di esecuzione del passaggio a una o due mani dall'alto, dal basso, laterale con e senza rimbalzo**
 - ricezione del pallone assumendo la corretta posizione del corpo
 - passaggio della palla da fermi o in movimento ad un compagno fermo o in movimento senza e con difensore
- c) la tecnica del tiro in porta in appoggio (dall'alto, dal basso e a mezza altezza) ed in elevazione**
 - esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico
 - tiro della palla in porta verso un punto prefissato

Fase 2 :

- a) i più semplici schemi di attacco basati su azioni di contropiede, di incrocio e di blocco**
- b) i più semplici schemi di difesa a zona , a uomo e mista**

Fase 3 :

- a) parte del regolamento di gioco (regole di campo non avendo un campo regolamentare)**
 - acquisizione di competenze tattiche
 - sviluppo della collaborazione

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:

6 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallavolo

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : il palleggio in sospensione e l'alzata, il bagher in ricezione , la battuta dall'alto , la schiacciata e il muro

Fase 2 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione del palleggio in sospensione in avanti e indietro in alzata

- 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 in ricezione

- 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 dall'alto

- esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico
- direzione della palla verso un punto prefissato

d) la tecnica della schiacciata

- esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico
- direzione della palla verso un punto prefissato

e) la tecnica del muro

- 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:

12 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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 utilizzare la tecnica dei fondamentali di squadra

Fase 4 : saper utilizzare le collaborazioni d'attacco: 3 contro 3, 4 contro 4, 5 contro 5, partita (regolamento e fase agonistica)

Fase 5 : 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) le collaborazioni d'attacco e di difesa (3 contro 3 , 4 contro 4, 5 contro 5 a metà campo)**
 - finalizzazione del movimento ad uno scopo
 - acquisizione di competenze tattiche
 - sviluppo della collaborazioni

Fase 5 :

- a) Giocare il 3 contro 3 a metà campo e una partita a tutto campo**
 - conoscenza e rispetto del regolamento di gioco
 - arbitraggio di fasi complete di gioco

RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPPORTIVE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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

- il tiro utilizzando le tecniche codificate (sopramano, sottomano, laterale)

b) la tecnica di esecuzione della presa

- la presa nelle varie forme utilizzando una tecnica adeguata (sopra la cintura, sotto la cintura, su palle a terra e sulle volate)
- il regolamento di gioco sulla presa

c) la tecnica della battuta

- Posizione in maniera corretta nel box di battuta
- la sventolata (swing);
- la smorzata (bunt);
- il regolamento di gioco sulla battuta (strike; ball; base su ball; ecc...)

d) la tecnica del lancio

- il lancio softball (dal basso con movimento a fionda del braccio di lancio)
- posizione in maniera corretta in campo sulla pedana per effettuare il lancio
- il regolamento di gioco sul lancio (strike e ball)

Fase 2 :

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

- corsa dal box di battuta alla prima base avendo la percezione di dove è stata battuta la palla;
- corsa in linea oltre la prima base
- blocco a frenata dopo aver girato la base per prendere la giusta decisione (decidere se tornare o proseguire la corsa)

Fase 3 :

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

- movimento corretto per coprire le basi e difendere sui corridori;
- intervento e tiro con prontezza alle basi giuste;
- ricezione, tocco della base e tiro nella maniera più efficace (tentativo di doppio gioco)

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

- intervento su battute al volo e rasoterra;
- tiro con precisione alla base giusta;
- valutazione del e traiettorie;
- sviluppo della capacità di aiuto alla voce fra esterni e interni.

Fase 4 :

a) Giocare la partita

- conoscenza del regolamento di gioco e rispetto dello stesso
- arbitraggio delle fasi di gioco

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

RELAZIONE FINALE

Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
-----------	--

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPPORTIVE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

TIPO VERIFICA: Verifica pratica, orale e/o scritta				
DURATA ORE: 6 ore	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 12 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		
CONOSCENZE 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	RELAZIONE FINALE	
	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:	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

N° 13 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

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 ore

DATA INIZIO:

1^ quadrimestre

DATA FINE :

2^ quadrimestre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina1 di 16
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUARTA A:S: 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 4^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		