

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE CONFERMA IL SOLITO GRANDE IMPEGNO ED INTERESSE PER LA DISCIPLINA. BUONE LE CAPACITÀ MOTORIE. COMPORTAMENTO ESEMPLARE.	

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 X- 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.)	<i>Precisazione del metodo di studio in relazione alle richieste delle singole discipline: sono coinvolti tutti i docenti. Riflessione sulla capacità di organizzare il proprio tempo, anche attraverso l'uso di interrogazioni programmate.</i> <i>Invito all'autovalutazione per valutare la validità e l'efficacia del metodo di studio utilizzato</i> <i>Invito a sviluppare collegamenti fra i contenuti delle discipline</i> <i>Metodologia attivata: ricerche sul web, proposte di questionari, presentazioni in ppt, verifiche pluridisciplinari e/o sulla tipologia della terza prova dell'esame di stato.</i>
2. Area logico-argomentativa X- Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui. X- 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.)	<i>Individuazione della struttura argomentativa di testi scelti; esposizione rispettosa di ordine logico e cronologico nell'argomentazione (tutte le discipline). Strumenti: esercizi di traduzione, esercizi di chimica, matematica, testi di italiano, storia, filosofia, inglese</i>

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

	- <i>lavoro di sintesi e rielaborazione attraverso l'individuazione di concetti e la riflessione su di essi</i> (tutte le discipline)
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. X- Saper riconoscere i molteplici rapporti e stabilire raffronti tra la lingua italiana e altre lingue moderne e antiche. X- Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare.	<i>Sviluppo delle tipologie di scrittura previste dall'Esame di stato: tema argomentativo, articolo, saggio, analisi di testo.</i> <i>Acquisizione di precisione nell'uso del lessico specifico delle discipline</i> <i>Esercitazioni in preparazione al FCE</i> <i>Riflessione sull'evoluzione della lingua</i> <i>Percorsi attraverso la lettura del quotidiano in classe e ricerche nel web.</i>
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. X- 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.	<i>Sviluppo dei contenuti disciplinari di italiano, latino, storia, filosofia, arte, religione relativi al programma della classe terza; la metodologia è descritta nella programmazione disciplinare.</i>

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

• Collocare il pensiero scientifico, la storia delle sue scoperte e lo sviluppo delle invenzioni tecnologiche nell’ambito piu vasto della storia delle idee. • Saper fruire delle espressioni creative delle arti e dei mezzi espressivi, compresi lo spettacolo, la musica, le arti visive. X- Conoscere gli elementi essenziali e distintivi della cultura e della civiltà dei paesi di cui si studiano le lingue.	<i>Sviluppo dei contenuti disciplinari di lingua e letteratura inglese; la metodologia è descritta nella programmazione disciplinare.</i>
5. Area scientifica, matematica e tecnologica X- 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. X- 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.	<i>Sviluppo dei contenuti disciplinari di matematica, fisica, scienze; la metodologia è descritta nella programmazione disciplinare.</i>

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, campo GEIS, palestra e piscina del Centro Sportivo). 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

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 4 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

CONOSCENZE			RELAZIONE FINALE	
Fase1: a) I diversi tipi di coordinazione: riflessa, automatica e volontaria Fase 2 : a) Realizzazione di movimenti che richiedono l'associazione delle diverse parti del corpo, dell'azione degli occhi con quella degli arti superiori, degli occhi con quella degli arti inferiore e la dissociazione degli arti (arti sup./arti inf arti sup:dx/sin) : - Esercizi di coordinazione dinamico-generale, segmentaria, oculo-manuale e podalica a corpo libero e con piccoli attrezzi (diversi tipi di palle ecc.) e percorsi ginnici in cui vengono affrontate situazioni semplici e complesse, in modo immediato utilizzando i diversi schemi motori acquisiti e maturati - Tutti i giochi ricreativi e sportivi con la palla in cui è necessario esprimere il gesto tecnico sportivo in modo preciso ed efficace			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: 10' all'inizio di ogni lezione.	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 2 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		RELAZIONE FINALE	
Fase1:			
a)	L'ampiezza di movimento delle principali articolazioni (spalla, colonna vertebrale e	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 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		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'inspirazione) 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° 3 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

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 6 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		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° 4 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la preacrobatica della ginnastica artistica

ABILITA'

Fase 1: saper eseguire la ruota

CONOSCENZE

Fase1:

a) la tecnica di esecuzione della ruota: ruota e serie di ruote

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 7 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

- 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 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	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 1^ quadrimestre	

N° 5 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:		RELAZIONE FINALE
a) la tecnica di esecuzione del palleggio basso, medio e alto con cambio mano	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 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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

N° 6 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

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 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

Fase1:		Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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: 5	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

N° 7 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallacanestro

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 10 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

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		RELAZIONE FINALE
Fase1:		Si/no
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		RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
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		
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		

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 11 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUARTE A.S. 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: IV B DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

DURATA ORE: 8	DATA INIZIO: 1^quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		
----------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

N° 8 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il nuoto

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 12 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

ABILITA' Fase 1 : Sviluppo dell'acquaticità Fase 2 : Studio della tecnica dei 4 stili del nuoto, del tuffo di partenza e della virata Fase 3 : Cenni di acquagym, pallanuoto, nuoto sincronizzato e subacquea con respiratore				
CONOSCENZE:			RELAZIONE FINALE	
Fase1: gli esercizi respiratori, esercizi e giochi in acqua in forma globale, apnea piena e vuota			Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
Fase 2 : la tecnica di esecuzione di almeno due stili di nuoto, del tuffo di partenza e della virata - lo stile libero - il dorso - la rana - il delfino - il tuffo di partenza - la partenza nella gara di dorso - la virata nei diversi stili Spiegazione del docente e dell'istruttore della tecnica degli stili, del tuffo e della virata Esercizi preparatori specifici a secco per l'impostazione delle diverse posizioni e lavoro individualizzato in acqua.				
Fase 3 : elementi di acquagym e acquabike, nuoto sincronizzato, partite di pallanuoto in forma elementare e apnee con maschera e pinne e subacquea con respiratore e bombole				
METODOLOGIA				
Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco				
TIPO VERIFICA:				
Verifica pratica, orale e/o scritta				
DURATA ORE: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:	
Praticare il calcetto	
ABILITA' 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 13 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

Fase 3 : a) Il regolamento e l'arbitraggio			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: 5	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

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

N° 11 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare i lanci dell'atletica leggera

ABILITA'

Fase 1 : saper eseguire il getto del peso

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 14 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUARTE		CLASSE: IV B		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		

Fase1:			Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
a) I lanci con pesi di varie forme e con diverse modalità esecutive				
b) I lanci variando con una certa precisione la traiettoria di uscita del peso)				
c) La tecnica del lancio del peso: la tecnica del lancio dorsale O'Brien e delle norme generali e del regolamento				
- Esercizi di lancio con l'utilizzo di palle di diverso peso, di pesi, di palle mediche ecc.				
- Esercizi tecnico- specifici per l'acquisizione della tecnica di lancio : - impugnatura corretta del peso - posizione dell'attrezzo - movimento del braccio - lancio con partenza e traslocazione laterale - il finale di lancio - il lancio con partenza dorsale - il lancio nullo				
d) La prevenzione degli infortuni				
METODOLOGIA				
Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive; 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: 10	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		

1100 – B2 Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 15 di 15
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI E SPORTIVE CLASSI: QUARTE A.S. 2014/2015	SCIENZE MOTORIE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: IV B DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO		