

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
LA CLASSE SI PRESENTA VIVACE ED ESUBERANTE, MA NEL COMPLESSO SUFFICIENTEMENTE CORRETTA NEL COMPORTAMENTO E DISPONIBILE ALL'APPRENDIMENTO. L'ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DELLA MATERIA È POSITIVO; L'IMPEGNO E LA PARTECIPAZIONE SONO MOTIVATI MA A VOLTE UN PO' SELETTIVI; LA SOCIALIZZAZIONE NON È SEMPRE SERENA A CAUSA DI PROBLEMI INTERNI DI RELAZIONE TRA COMPAGNI DI CLASSE ; IL LIVELLO MOTORIO DI PARTENZA È PIÙ CHE DISCRETO.	

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 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	TUTTE LE DISCIPLINE: ESERCITAZIONI IN VISTA DELLA TERZA PROVA.
2. Area logico-argomentativa X Acquisire l’abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.	TUTTE LE DISCIPLINE: ANALISI CRITICA DEL TESTO E SOLUZIONE DI PROBLEMI.
3. Area linguistica e comunicativa X Aver acquisito, in una lingua straniera moderna, strutture, modalità e competenze comunicative corrispondenti almeno al Livello B2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento.	INGLESE: ANALISI DI TESTI DI DIVERSA NATURA.
	DISCIPLINE COINVOLTE:

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUINTE A.S. 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 5^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

5. Area scientifica, matematica e tecnologica 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.	MATEMATICA-FISICA-SCIENZE ATTIVITA' DI LABORATORIO-APPROFONDIMENTI ATTRAVERSO LETTURE DI ARTICOLI SCIENTIFICI E VIDEO IN LINGUA INGLESE.
---	---

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		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 quinta 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 quinta in continuità didattica, si fa presente che le unità didattiche qui programmate possono risultare una prosecuzione di quelle già effettuate nel biennio e nei primi due anni del triennio, 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		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/	RIPORTARE E MOTIVARE
a) I diversi tipi di coordinazione: riflessa, automatica e volontaria		no	EVENTUALI VARIAZIONI
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:	DATA INIZIO:	DATA FINE :	
4	1^ quadrimestre	2^ quadrimestre	

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 4 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		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

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	Pagina 5 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		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 :

- 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'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 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:

6

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	Pagina 6 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		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

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	Pagina 7 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		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	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre	

N° 6 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare i salti dell'atletica leggera

ABILITA'

Fase 1 : saper eseguire il salto in alto (stile Fosbury)

CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
Fase1: a) Caratteristiche generali		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	Pagina 8 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUINTE A.S. 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 5^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

- L'evoluzione tecnica attraverso analisi dei diversi stili di salto (frontale, laterale a forbice, ventrale, dorsale)

- Le qualità fisiche fondamentali nel saltatore

b) Approccio in forma globale

- In forma globale le fasi dello stile Fosbury:

Esercizi tecnico specifici :

- Stacco a piedi pari

- Stacco con piede dx e sx

- Stacco dopo sequenze precise di appoggi

- Stacchi con superamento di ostacoli di diversa natura

- Stacco dopo fasi di corsa a velocità variabile

- Stacco con ricerca della massima elevazione (individuazione dell'ipotetico piede di stacco)

- Analisi delle diverse fasi (rincorsa, stacco , valicamento, atterraggio):spiegazione tecnica delle varie fasi di esecuzione del salto in alto :

- **Rincorsa** (fase iniziale , fase finale, velocità, ritmo, lunghezza, tipologia d'appoggio): esercizi per la tecnica di corsa, allunghi con ritmi, velocità e traiettorie diverse, prima definizione del punto di partenza, punto di passaggio dalla fase rettilinea alla curva e punto di stacco, prima definizione della lunghezza e del numero di appoggi, simulazioni di rincorse senza stacco, simulazioni di rincorse con stacco ma senza valicamento, esecuzione della fase finale con accorgimenti in vista dello stacco: forte spinta in avanti del penultimo appoggio)

- **Stacco** (particolarità sul piede di stacco, caratteristiche della spinta, posizione del tronco e del capo, azione di supporto dell'arto libero e degli arti superiori):

esercizi di passo-stacco e di salto “forbice” con caratteristiche generali e specifiche sia nella fase di volo che nella rincorsa (controllo della fase di presentazione, dell'orientamento del piede, della sequenza d'appoggio delle diverse zone della pianta del piede, dell'estensione totale dell'arto, dell'azione delle braccia e dell'arto libero, della posizione del tronco)

- **Valicamento:** (atteggiamento ad arco, plasticità nella posizione e azione di richiamo degli arti inferiori):

esercizi di imitazione della posizione ad arco senza fase di volo, di presa di confidenza della caduta di schiena e di imitazione dell'atteggiamento di volo (controllo dell'azione che consente il posizionamento del dorso all'asticella, controllo dinamico dei segmenti per consentire la posizione ad arco, controllo dell'azione di richiamo degli arti inferiori sul bacino con la quale si conclude l'azione di svincolo e si prepara la caduta sui materassi).

- **Atterraggio** (movimenti preparatori, contatto dorso e nuca sul materassone)

- Allenare l'esecuzione completa stile Fosbury saltando in progressione diverse altezze

c) Allenare le capacità condizionali e coordinative caratterizzanti

- Esercitazioni di stretching per la muscolatura di arti e tronco ed esercizi per la forza veloce degli arti inferiori

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

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	Pagina 9 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

N° 7 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare i lanci dell'atletica leggera

ABILITA'

Fase 1 : saper eseguire il lancio del peso

CONOSCENZE			RELAZIONE FINALE	
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 ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali, a coppie e a gruppo di sperimentazione, preparazione e propedeutica				
TIPO VERIFICA:				
Verifica pratica, orale e/o scritta				
DURATA ORE:	DATA INIZIO:	DATA FINE :		
8	1^ quadrimestre	2^ quadrimestre		

N° 8 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare gli elementi di base della preacrobatica della ginnastica artistica

ABILITA'

Fase 1: Saper eseguire la routine con tutti gli elementi di base della preacrobatica

CONOSCENZE			RELAZIONE FINALE	
Fase1:			Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
a) La routine con tutti gli elementi di base della preacrobatica				
- la tecnica di esecuzione di tutti gli elementi di base della preacrobatica affrontati nei quattro anni precedenti (capovolta avanti rotolata e saltata, ruota, verticale, salti artistici e posizioni di equilibrio)				
- le tecniche di assistenza attiva e passiva				
METODOLOGIA				
Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione della teoria alla pratica con esercizi operativi individuali , a coppie e a gruppo di sperimentazione, preparazione e propedeutica				
TIPO VERIFICA:				
Verifica pratica, orale e/o scritta				
DURATA ORE:	DATA INIZIO:	DATA FINE :		
6	1^ quadrimestre	1^ quadrimestre		

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 10 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la ginnastica aerobica e lo step

ABILITA'

Fase 1: saper utilizzare i passi base della ginnastica aerobica

Fase 2: saper utilizzare i passi base dello step

Fase3 : saper costruire una coreografia

CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
a) I passi base della ginnastica aerobica per successivamente poter eseguire una sequenza di passi in coordinazione con gli arti superiori e una semplice coreografia con la musica			
b) La lezione di ginnastica aerobica : le fasi di lavoro			
- I passi base			
- Le coordinazioni			
- La coreografia aerobica			
Fase 2:			
a) I passi base dello step per poter eseguire successivamente una sequenza di passi in coordinazione con gli arti superiori e una semplice coreografia con la musica			
b) La lezione di step : le fasi di lavoro			
- I passi base			
- Le coordinazioni			
- La coreografia step			
Fase 3 :			
a) la struttura della coreografia e la metodologia coreografica			
METODOLOGIA			
Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive ed applicazione della teoria alla pratica con esercizi operativi individuali , a coppie e a gruppo di sperimentazione, preparazione e propedeutica			
TIPO VERIFICA:			
Verifica pratica, orale e/o scritta			
DURATA ORE:	DATA INIZIO:	DATA FINE :	
4	1^ quadrimestre	1^ quadrimestre	

N° 10 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallamano

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : il palleggio, il passaggio e la ricezione della palla,il tiro in porta

Fase 2 : Saper eseguire i fondamentali di squadra : l'attacco e la difesa

Fase 3 : Saper giocare una partita

CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
Fase1:		Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
a) la tecnica di esecuzione del palleggio basso, medio e alto con cambio mano			

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 11 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

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

N° 11 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	
Fase1:	Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
a) la tecnica di esecuzione del palleggio in sospensione in avanti e indietro in alzata		

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 12 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

- 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	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	Pagina 13 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

N° 12 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

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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUINTE A.S. 2014/2015	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 5^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA
---	--

TIPO VERIFICA: Verifica pratica, orale e/o scritta				
DURATA ORE: 12	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	Pagina 15 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

N° 13 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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

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	Pagina 16 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUINTE A.S. 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 5^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

DURATA ORE: 6	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre		
-------------------------	--	---------------------------------------	--	--

N° 14 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: 4	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	Pagina 17 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5^ AL		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		

N° 15 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il badminton

ABILITA'

Fase 1 : saper acquisire la tecnica dei fondamentali del gioco

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

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

CONOSCENZE	RELAZIONE FINALE	
	Si/ no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
Fase1 : a) la tecnica di esecuzione di : servizio, diritto, rovescio, clear, smash, smorzata, gioco a rete, tagli. - Migliorare la coordinazione - Acquisire nuovi schemi motori - Servire e palleggiare con un compagno - Studio della tecnica dei colpi - Esercitazioni a coppie per l'acquisizione della tecnica - Esercitazioni di palleggio a coppie Fase 2 : a) il regolamento del gioco in singolare e in doppio - Misure del campo e altezza della rete - nomenclatura linee e aree del campo - regolamento del singolare e conteggio punti - regolamento del doppio e conteggio punti - Arbitraggio dei compagni e di se stessi b) Conoscere il conteggio dei punti - regolamento del singolare e conteggio punti - regolamento del doppio e conteggio punti c) la capacità di arbitrare ed autoarbitrarsi - Arbitraggio dei compagni e di se stessi Fase 3 : a) i colpi tecnicamente efficaci per vincere una partita - le esercitazioni precedenti in situazioni agonistiche - esercitazioni dei colpi per aumentarne l'efficacia provando il maggior numero di varianti possibili - Partite di singolo - Partite di doppio e doppio misto		
METODOLOGIA Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco		
TIPO VERIFICA: Verifica pratica, orale e/o scritta		
DURATA ORE: 4	DATA INIZIO: 1^ quadrimestre	DATA FINE : 2^ quadrimestre

1100 – B Ed. 3 dell' 8-2-07	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 18 di 18
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI: QUINTE A.S. 2014/2015		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 5^ AL DOCENTE: VESCOVI CRISTINA		