

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 5
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 C LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

PROFILO CLASSE	
INGRESSO	USCITA
CLASSE COMPOSTA DA POCHI ELEMENTI MOLTO ETEROGENEI SIA DAL PUNTO DI VISTA DELLE CAPACITA' MOTORIE CHE DELL'INTERESSE E IMPEGNO. COMPORTAMENTO GENERALMENTE CORRETTO.	

N.B. Le lezioni si svolgono in palestra sede, piscina e palestra del Centro Sportivo di Arese.

UNITA' DIDATTICHE

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 : scegliere il proprio ruolo e compiere i movimenti ad esso correlati

Fase 3 : Saper giocare una partita con alzatore in zona 2

CONOSCENZE e CONTENUTI

Fase1:

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

- palleggio sopra la testa da fermi e in movimento
- palleggio con un compagno di fronte e dietro ad almeno mt.6 di distanza

b) la tecnica di esecuzione del bagher avanti e indietro in ricezione

- 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

d) la tecnica della schiacciata

- esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico

e) la tecnica del muro

- esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 5
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 C LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

Fase 2 : i ruoli dei giocatori, il fallo di posizione, i cambi in prima linea - Applicazione del regolamento nelle fasi di gioco - Simulazione delle fasi agonistiche Fase 3 : schema con alzatore in zona 2 - 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 o orale e/o scritta				
DURATA ORE: 12	DATA INIZIO: settembre	DATA FINE : ottobre		

N° 2 E 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il nuoto

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 : Nuoto sincronizzato : bracciate, andature, semplici posizioni e figure
Preparazione ed esecuzione di una sequenza in gruppi

CONOSCENZE e CONTENUTI

Fase1: gli esercizi respiratori, esercizi e giochi in acqua in forma globale, apnea piena e vuota

Fase 2 : la tecnica di esecuzione di almeno due stili di nuoto, del tuffo di partenza e della virata

- lo stile libero, dorso, rana, 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

Fase 3 : scivoli avanti e indietro, capovolta avanti e indietro, tub, mezza gamba di balletto, movimento delle gambe, ecc.: allenamento personale dopo spiegazione tecnica del docente

Fase 3 : lavoro a gruppi con la musica

COMPETENZE : avere un buon controllo del proprio corpo ; conoscere I propri punti di forza e i propri limiti; adattare i propri movimenti a quelli del gruppo e alla musica

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 5
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 C LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

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 o orale e/o scritta			
DURATA ORE: 24	DATA INIZIO: 1^ quadr. Novembre-dicembre	DATA FINE : 2^ quadr. Marzo e aprile	

FASE 3a : BODY PARTS			Si / No
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: knowledge of the names of the body parts and some verbs referring with movement			
CONTENUTI: vocabulary: reading, labeling, word searching, listening and moving with music.			
COMPETENZE : to understand , give and carry out instructions			
METODOLOGIA (croettare):): ☐ CLIL ☐ Lezione frontale verbale; ☐ Lavoro di gruppo; ☐ Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); ☐ Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche);			
VERIFICA: Verifica scritta			
DURATA ORE: 2	DATA INIZIO: dicembre	DATA FINE : dicembre	

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 4 di 5
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 C LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

N° 3b COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare l' hockey

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : impugnatura della mazza, conduzione della pallina, passaggio e tiro in porta

Fase 2 : saper posizionarsi in campo per giocare in attacco o in difesa

Fase 3 : creare delle collaborazioni in fase agonistica

CONOSCENZE

Fase1: glossary

- a) la tecnica dei fondamentali

Fase 2 :

- a) i più semplici schemi di attacco basati su azioni di contropiede e difesa a zona

- 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 e sviluppo della collaborazione

COMPETENZE

to understand and carry out instructions ; to find the best tactical solution; to play hockey

METODOLOGIA (crocettare):): ☐ CLIL ☐ Lezione frontale verbale; ☐ Lavoro di gruppo; ☐ Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); ☐ Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche);

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:12

DATA INIZIO:dicembre

DATA FINE :gennaio

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

FASE 4a : THE HUMAN SKELETON and MUSCLES

**Si /
No**

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Knowledge of the human skeleton and muscles from a functional point of view.

CONTENUTI: bones and joints (names and shape), bone remodeling, physiology of muscles, patellar reflex

COMPETENZE: to understand cause-effect relationship

METODOLOGIA (crocettare): ☐ CLIL ☐ Lezione frontale verbale; ☐ Lavoro di gruppo; ☐ Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); ☐ Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche);

VERIFICA: Verifica scritta

DURATA : ore 4

DATA INIZIO: gennaio

DATA FINE:marzo

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 5 di 5
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 C LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

FASE 4 b : STEP e ACROBATICA			Sì / No
I passi base dello step La coreografia Esercizio a corpo libero,			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:			
- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione			
CONTENUTI: lessons guided by the teacher , showing warm up, many kinds of steps, short choreographies , glossary and revision of the gymnastic skills already learnt. Students can choose between two tasks : work in group of 3 to invent and perform a step choreography or independent training to perform a floor exercise given by the teacher.			
COMPETENZE : to understand cause-effect relationship; to train independently; to work together to reach an aim.			
METODOLOGIA (crocettare):): ☐ CLIL ☐ Lezione frontale verbale; ☐ Lavoro di gruppo; ☐ Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); ☐ Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche);			
VERIFICA: Verifica pratica o scritta			
DURATA ORE: 6	DATA INIZIO: 2° quadr. febbraio	DATA FINE : 2° quadr. marzo	

FASE 6 : SOFTBALL/BASEBALL			Sì / No
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:			
- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie - Lo sport, le regole e il fair play			
CONTENUTI: Baseball glossary basic rules : strike and ball, foul ball, the score, making an out, inning ... training on pitching and catching the ball, batting, running. playing games			
COMPETENZE : to find the best tactical solution; to make decisions in a very short time according to what's happening all around;			
METODOLOGIA (crocettare):): ☐ CLIL ☐ Lezione frontale verbale; ☐ Lavoro di gruppo; ☐ Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); ☐ Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche);			
VERIFICA: Verifica pratica e scritta			
DURATA : ore 12	DATA INIZIO :fine aprile	DATA FINE : giugno	