

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 1 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: V C                                |       |                |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO                |       |                |

| <b>PROFILO CLASSE</b>                                                                                                                  |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>INGRESSO</b>                                                                                                                        | <b>USCITA</b> |
| GRANDE IMPEGNO E PARTECIPAZIONE COSTANTE ALLE LEZIONI CARATTERIZZANO IL PRIMO PERIODO DELL'ANNO SCOLASTICO. BUONE LE CAPACITÀ MOTORIE. |               |

### **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, <u>per ciascuna area</u> , sceglie di concentrarsi su 1 risultato di apprendimento e adotta la seguente strategia/metodologia didattica, indicando quali docenti/discipline siano coinvolte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>1. Area metodologica</b><br>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.<br>- 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.<br>X Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline. | 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 (tutte le discipline).<br>Invito all'autovalutazione per valutare la validità e l'efficacia del metodo di studio utilizzato<br><br>Invito a sviluppare collegamenti fra i contenuti delle discipline<br><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> |
| <b>2. Area logico-argomentativa</b><br>-X Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui.<br>-X Acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.<br>-X Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione.                                                                                                                                                                                                                                      | Individuazione della struttura argomentativa di testi scelti; esposizione rispettosa di ordine logico e cronologico nell'argomentazione (tutte le discipline).<br><i>Metodologia attivata: stesura e analisi di mappe e schemi; saper individuare le parole e le idee basilari di un testo e saperle distinguere dai contenuti accessori; confronto critico tra opere diverse (italiano, arte, inglese....)</i><br><i>Strumenti: esercizi di traduzione, esercizi di matematica, testi di italiano, storia, filosofia, inglese</i>                                                                                                    |

|                                       |                                                                         |                    |       |                |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12 | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014 | Firma | Pagina 2 di 16 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|----------------|

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

|                                                   |                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> | <b>MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |
| <b>CLASSI: QUINTE</b>                             | <b>CLASSE: V C</b>                         |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             | <b>DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO</b>         |

### Area linguistica e comunicativa

X 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.  
 X 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 utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare.

*Sviluppo delle tipologie di scrittura previste dall'Esame di stato: tema argomentativo, articolo, saggio, analisi di testo.*

*Acquisizione di precisione nell'uso del lessico specifico delle discipline*

*Esercitazioni in preparazione al FCE  
Riflessione sull'evoluzione della lingua*

*Preparazione della tesina per l'esame di stato*

### 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.
- Collocare il pensiero scientifico, la storia delle sue scoperte e lo sviluppo delle invenzioni tecnologiche nell'ambito più 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.

Sviluppo dei contenuti disciplinari di italiano, latino, storia, filosofia, arte, religione relativi al programma della classe quinta; la metodologia è descritta nella programmazione disciplinare.

Sviluppo dei contenuti disciplinari di lingua e letteratura inglese; la metodologia è descritta nella programmazione disciplinare.

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 3 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: V C                                |       |                |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO                |       |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>5. Area scientifica, matematica e tecnologica</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>- 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.</p> | <p>Sviluppo dei contenuti disciplinari di matematica, fisica, scienze; la metodologia è descritta nella programmazione disciplinare.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 4 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: V C                                |       |                |
| A.S. 2014/2015                                    |                                                                         | DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO                |       |                |

## UNITA' DIDATTICHE

### N° 1 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

#### Capacità coordinative : la coordinazione

##### ABILITA'

**Fase 1 : saper riconoscere i livelli d'azione della coordinazione**

**Fase 2 : migliorare la funzionalità della coordinazione volontaria globale**

| CONOSCENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        | RELAZIONE FINALE                      |                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Fase1:</b><br>a) I diversi tipi di coordinazione: riflessa, automatica e volontaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        | Si/<br>no                             | RIPORTARE E MOTIVARE<br>EVENTUALI VARIAZIONI |
| <b>Fase 2 :</b><br>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) :<br>- 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<br>- Tutti i giochi ricreativi e sportivi con la palla in cui è necessario esprimere il gesto tecnico sportivo in modo preciso ed efficace |                                        |                                       |                                              |
| <b>METODOLOGIA</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                       |                                              |
| <b>TIPO VERIFICA:</b><br>Osservazione, verifica pratica, orale e/o scritta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                                       |                                              |
| <b>DURATA ORE: 10'</b><br><b>all'inizio delle lezioni.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>DATA INIZIO:</b><br>1^ quadrimestre | <b>DATA FINE :</b><br>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)**

|            |                  |
|------------|------------------|
| CONOSCENZE | RELAZIONE FINALE |
|------------|------------------|

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 5 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: <b>V C</b>                         |       |                |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: <b>NICOLETTI VINCENZO</b>         |       |                |

| <b>Fase1:</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |                                       | Si/<br>no | RIPORTARE E MOTIVARE<br>EVENTUALI VARIAZIONI |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                        |                                        |                                       |           |                                              |
| <b>Fase 2 :</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                       |           |                                              |
| 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                                       |                                        |                                       |           |                                              |
| <b>Fase 3 :</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                       |           |                                              |
| 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                                |                                        |                                       |           |                                              |
| <b>METODOLOGIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |                                       |           |                                              |
| 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                                                                     |                                        |                                       |           |                                              |
| <b>TIPO VERIFICA:</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                       |           |                                              |
| Verifica pratica, orale e/o scritta                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |                                       |           |                                              |
| <b>DURATA ORE: 10'</b><br><b>all'inizio delle lezioni</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>DATA INIZIO:</b><br>1^ quadrimestre | <b>DATA FINE :</b><br>2^ quadrimestre |           |                                              |

### N° 3 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

#### Capacità condizionali : la forza 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

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 6 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: <b>V C</b>                         |       |                |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: <b>NICOLETTI VINCENZO</b>         |       |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                       |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Fase1:</b><br>a) La definizione e le caratteristiche della forza<br>b) Gli elementi scientifici del sistema muscolare (le caratteristiche delle fibre muscolari e le tipologie di contrazione muscolare (statiche e dinamiche)<br><b>Fase 2 :</b><br>a) La valutazione del livello personale di forza dei diversi distretti muscolari: i test condizionali di forza<br><b>Fase 3 :</b><br>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<br>b) Le tecniche del potenziamento specifico in alcune discipline sportive (velocità, salto in alto, getto del peso, pallavolo, calcio ecc.) |                                        | Si/<br>no                             | RIPORTARE E MOTIVARE<br>EVENTUALI VARIAZIONI |
| <b>METODOLOGIA</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                       |                                              |
| <b>TIPO VERIFICA:</b><br>Verifica pratica, orale e/o scritta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |                                       |                                              |
| <b>DURATA ORE: 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>DATA INIZIO:</b><br>1^ quadrimestre | <b>DATA FINE :</b><br>2^ quadrimestre |                                              |

#### N° 4 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

### 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**

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 7 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: <b>V C</b>                         |       |                |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: <b>NICOLETTI VINCENZO</b>         |       |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |                                       |           |                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|
| <b>Fase1:</b><br>a) La definizione e le caratteristiche della resistenza di lunga e media durata<br>b) Le fonti energetiche del lavoro muscolare e i meccanismi aerobico e anaerobico lattacido<br>c) La funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e i suoi possibili adattamenti in seguito ad un allenamento sulla resistenza<br>d) L'intervento dei diversi processi energetici nella corsa prolungata<br><b>Fase 2 :</b><br>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<br><b>Fase 3 :</b><br>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')<br>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<br>c) I tre metodi di allenamento della resistenza (fartlek, intervallato , circuit- training) facendo delle esperienze pratiche sul campo e in palestra |                                        |                                       | Si/<br>no | RIPORTARE E MOTIVARE<br>EVENTUALI VARIAZIONI |
| <b>METODOLOGIA</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |                                       |           |                                              |
| <b>TIPO VERIFICA:</b><br>Verifica pratica, orale e/o scritta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                       |           |                                              |
| <b>DURATA ORE: 6</b><br>6ore                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>DATA INIZIO:</b><br>1^ quadrimestre | <b>DATA FINE :</b><br>2^ quadrimestre |           |                                              |

## N° 5 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

##### Fase1:

a) La routine con tutti gli elementi di base della preacrobatica

#### RELAZIONE FINALE

Si/  
no

RIPORTARE E MOTIVARE  
EVENTUALI VARIAZIONI

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 8 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: <b>V C</b>                         |       |                |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: <b>NICOLETTI VINCENZO</b>         |       |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                       |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| - 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)<br>- le tecniche di assistenza attiva e passiva |                                        |                                       |  |  |
| <b>METODOLOGIA</b><br>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                 |                                        |                                       |  |  |
| <b>TIPO VERIFICA:</b><br>Verifica pratica, orale e/o scritta                                                                                                                                                                                                          |                                        |                                       |  |  |
| <b>DURATA ORE: 10</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>DATA INIZIO:</b><br>1^ quadrimestre | <b>DATA FINE :</b><br>1^ quadrimestre |  |  |

**N° 6 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**

### **RELAZIONE FINALE**

Si/  
no

**RIPORTARE E MOTIVARE  
EVENTUALI VARIAZIONI**



|                                                   |                                                                         |                                            |       |                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 9 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: <b>V C</b>                         |       |                |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: <b>NICOLETTI VINCENZO</b>         |       |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <b>frontale e con cambio di velocità</b><br>- 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<br><b>b) la tecnica di esecuzione del passaggio a una o due mani dall'alto, dal basso, laterale con e senza rimbalzo</b><br>- ricezione del pallone assumendo la corretta posizione del corpo<br>- passaggio della palla da fermi o in movimento ad un compagno fermo o in movimento senza e con difensore<br><b>c) la tecnica del tiro in porta in appoggio (dall'alto, dal basso e a mezza altezza) ed in elevazione</b><br>- esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico<br>- tiro della palla in porta verso un punto prefissato<br><b>Fase 2 :</b><br><b>a) i più semplici schemi di attacco basati su azioni di contropiede, di incrocio e di blocco</b><br><b>b) i più semplici schemi di difesa a zona , a uomo e mista</b><br><b>Fase 3 :</b><br><b>a) parte del regolamento di gioco (regole di campo non avendo un campo regolamentare)</b><br>- acquisizione di competenze tattiche<br>- sviluppo della collaborazione |                                        |                                       |  |
| <b>METODOLOGIA</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                        |                                       |  |
| <b>TIPO VERIFICA:</b><br>Verifica pratica, orale e/o scritta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                       |  |
| <b>DURATA ORE: 10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>DATA INIZIO:</b><br>1^ quadrimestre | <b>DATA FINE :</b><br>2^ quadrimestre |  |

**N° 7 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

|                                                                                                |                         |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
| <b>CONOSCENZE</b>                                                                              | <b>RELAZIONE FINALE</b> |                                              |
| <b>Fase1:</b>                                                                                  |                         |                                              |
| <b>a) la tecnica di esecuzione del palleggio in sospensione in avanti e indietro in alzata</b> | Si/<br>no               | RIPORTARE E MOTIVARE<br>EVENTUALI VARIAZIONI |

|                                       |                                                                         |                    |       |                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12 | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014 | Firma | Pagina 10 di 16 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-----------------|

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

|                                                   |                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             | CLASSE: <b>V C</b>                         |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             | DOCENTE: <b>NICOLETTI VINCENZO</b>         |

- 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: 6**

**DATA INIZIO:**

1^ quadrimestre

**DATA FINE :**

2^ quadrimestre

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 11 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                 |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                 |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: V C                                |       |                 |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO                |       |                 |

**N° 8 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

**RELAZIONE FINALE**

Si/  
no

RIPORTARE E MOTIVARE  
EVENTUALI VARIAZIONI

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 12 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                 |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                 |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: <b>V C</b>                         |       |                 |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: <b>NICOLETTI VINCENZO</b>         |       |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                                       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <p><b>di velocità e cambio di mano frontale )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- palleggio camminando e correndo in avanti e indietro con mano destra e sinistra eseguendo i cambi mano sopra descritti</li> </ul> <p><b>b) la tecnica di esecuzione del passaggio ( 2 mani dal petto diretto e schiacciato e sopra la testa lob e diretto )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- preparazione a ricevere il pallone assumendo la corretta posizione del corpo</li> <li>- passaggio della palla da fermi o in movimento ad un compagno fermo o in movimento senza e con difensore</li> </ul> <p><b>c) la tecnica del tiro a canestro: il tiro libero, il tiro piazzato ( arresto a 1 e 2 tempi ) e in terzo tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il tiro libero dalla lunetta del tiro libero</li> <li>- l'arresto a un tempo e a due tempi per poter effettuare il tiro piazzato</li> <li>- il tiro in terzo tempo affrontando il canestro da destra e tirando di destro e da sinistra tirando di sinistro</li> </ul> <p><b>Fase 2 :</b></p> <p><b>a) i fondamentali senza palla ( posizione fondamentale, corsa cestistica, cambio di velocità e di direzione frontale )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la posizione corretta</li> <li>- partenza ed arresto in equilibrio</li> <li>- corsa con il baricentro basso</li> <li>- il piede perno</li> <li>- cambi di ritmo in avanti e cambi di direzione con uso del piede perno</li> </ul> <p><b>Fase 3 :</b></p> <p><b>a) le collaborazioni d'attacco e di difesa (1 contro 1 e 2 contro 2 a metà campo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- finalizzazione del movimento ad uno scopo</li> <li>- acquisizione di competenze tattiche</li> <li>- sviluppo della collaborazione</li> </ul> <p><b>Fase 4 :</b></p> <p><b>a) le collaborazioni d'attacco e di difesa (3 contro 3 , 4 contro 4, 5 contro 5 a metà campo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- finalizzazione del movimento ad uno scopo</li> <li>- acquisizione di competenze tattiche</li> <li>- sviluppo della collaborazioni</li> </ul> <p><b>Fase 5 :</b></p> <p><b>a) Giocare il 3 contro 3 a metà campo e una partita a tutto campo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conoscenza e rispetto del regolamento di gioco</li> <li>- arbitraggio di fasi complete di gioco</li> </ul> |                                       |                                       |  |
| <p><b>METODOLOGIA</b></p> <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |  |
| <p><b>TIPO VERIFICA:</b></p> <p>Verifica pratica, orale e/o scritta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                       |  |
| <b>DURATA ORE: 8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>DATA INIZIO:</b><br>1^quadrimestre | <b>DATA FINE :</b><br>2^ quadrimestre |  |

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 13 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                 |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                 |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: V C                                |       |                 |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO                |       |                 |

**N° 9 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:**

**Praticare il calcetto**

**ABILITA'**

**Fase 1 : Saper eseguire il possesso di palla : i gesti tecnici fondamentali e l'attacco**

- Il possesso di palla : i gesti tecnici fondamentali e l'attacco
- La ricezione e la trasmissione della palla
- Il dribbling
- Il tiro e il colpo di testa.
- I movimenti senza palla.
- L'attacco in superiorità numerica.

**Fase 2 : saper eseguire il non possesso di palla : la difesa**

- La difesa sul portatore di palla.
- La difesa in inferiorità numerica.
- Gli schemi di difesa.

**Fase 3 : Saper giocare una partita**

**CONOSCENZE**

**Fase1 :**

- a) le tecniche di ricezione (controllo) della palla.
- L'attacco : il controllo a cuneo e il controllo a cuscino
- I cambi di direzione e di velocità.
- b) le tecniche di trasmissione (passaggio) della palla
- c) l'1>1 utilizzando le indicazioni di tipo tattico.
- d) le varie tecniche di tiro in porta
- Drop, tiro d'interno e d'esterno piede.
- e) la tecnica del colpo di testa.
- Il colpo di testa.

**Fase 2 :**

- a) la difesa a "L".
- Dai e vai; vai e convergi; vai e divergi; i contro-movimenti.
- Concetto di "appoggio".
- Concetto di "sostegno".

b) marcare la palla

- Il 2>1; 3>2.
- Difesa in condizione di handicap numerico.

c) **gli** schemi di difesa a zona, individuali e mista

- .- La difesa a zona: a quadrato; a rombo.
- La difesa individuale.

**Fase 3 :**

a) Il regolamento e l'arbitraggio

**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

**RELAZIONE FINALE**

Si/  
no

**RIPORTARE E MOTIVARE  
EVENTUALI VARIAZIONI**

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 14 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                 |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                 |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: V C                                |       |                 |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO                |       |                 |

**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                      |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| <b>Fase1 :</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                        | Si/                                   | RIPORTARE E MOTIVARE |
| <b>a) I colpi fondamentali del gioco</b>                                                                                                                                                                                                      |                                        | no                                    | EVENTUALI VARIAZIONI |
| - 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                                                                                                                                                                                                                   |                                        |                                       |                      |
| <b>Fase 2 :</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                       |                      |
| <b>a) Le regole del gioco</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                       |                      |
| - la terminologia specifica del gioco per poter arbitrare la partita ( set, game ecc.) e arbitraggio                                                                                                                                          |                                        |                                       |                      |
| <b>Fase 3 :</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                       |                      |
| <b>a) La tecnica dei colpi fondamentali del tennis : il diritto, il rovescio, la volè (di diritto e di rovescio), la battuta</b>                                                                                                              |                                        |                                       |                      |
| <b>METODOLOGIA</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                        |                                       |                      |
| 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 |                                        |                                       |                      |
| <b>TIPO VERIFICA:</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                        |                                       |                      |
| Verifica pratica, orale e/o scritta                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                       |                      |
| <b>DURATA ORE: 10</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>DATA INIZIO:</b><br>1^ quadrimestre | <b>DATA FINE :</b><br>2^ quadrimestre |                      |

|                                                   |                                                                         |                                            |       |                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12             | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                         | Firma | Pagina 15 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                   |                                                                         |                                            |       |                 |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |       |                 |
| CLASSI: <b>QUINTE</b>                             |                                                                         | CLASSE: V C                                |       |                 |
| <b>A.S. 2014/2015</b>                             |                                                                         | DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO                |       |                 |

**N° 11 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:**

**Praticare la corsa dell'atletica leggera: corsa ad ostacoli.**

**ABILITA'**

**Fase 5: Saper eseguire la corsa ad ostacoli**

**CONOSCENZE**

**Fase1:**

a) **La teoria dell'allenamento, per poter partecipare consapevolmente alla lezione di**

**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: 6**

**DATA INIZIO:**

1^ quadrimestre

**DATA FINE :**

2^ quadrimestre

**RELAZIONE FINALE**

Si/  
no

**RIPORTARE E MOTIVARE  
EVENTUALI VARIAZIONI**

|                                                                                                             |                                                                         |                                                                                                  |       |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|
| <b>1100 – B</b><br>Ed. 4 del 30/10/12                                                                       | <b>LICEO SCIENTIFICO STATALE</b><br><b>“G. FALCONE E P. BORSELLINO”</b> | Data<br>31/10/2014                                                                               | Firma | Pagina 16 di 16 |
| <b>PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>                                                                             |                                                                         |                                                                                                  |       |                 |
| DIPARTIMENTO DI <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b><br><br>CLASSI: <b>QUINTE</b><br><br><b>A.S. 2014/2015</b> |                                                                         | MATERIA: <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b><br><br>CLASSE: V C<br><br>DOCENTE: NICOLETTI VINCENZO |       |                 |