

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 1 di 6
---------------------------------------	---	--------------------	-------	---------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5 D LING.
A.S. 2014/2015	DOCENTE: LAURA MARUBINI

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

N.B. Le lezioni si svolgono in palestra sede e palestra Geis .

UNITA' DIDATTICHE

N° 1 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare la pallavolo

ABILITA'

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

Fase 2 : scegliere il proprio ruolo e compiere i movimenti ad esso correlati

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

CONOSCENZE e CONTENUTI

Fase1:

- a) la tecnica di esecuzione del palleggio in sospensione in avanti e indietro in alzata**
 - palleggio sopra la testa da fermi e in movimento
 - palleggio con un compagno di fronte e dietro ad almeno mt.6 di distanza
- b) la tecnica di esecuzione del bagher avanti e indietro in ricezione**
 - preparazione al colpo assumendo la corretta posizione del corpo
 - controllo della palla in modo che resti nel proprio campo
 - scambi a coppie ad almeno mt.6 di distanza
 - palla direttamente nel campo avversario
- c) la tecnica della battuta dall'alto**
 - esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico
- d) la tecnica della schiacciata**
 - esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico
- e) la tecnica del muro**
 - esecuzione corretta ed efficace del gesto tecnico

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 2 di 6
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 D LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

Fase 2 : i ruoli dei giocatori, il fallo di posizione, i cambi in prima linea - Applicazione del regolamento nelle fasi di gioco - Simulazione delle fasi agonistiche Fase 3 : schema con alzatore in zona 2 - finalizzazione del movimento ad uno scopo - acquisizione di competenze tattiche - sviluppo della collaborazione				
METODOLOGIA Lezione frontale con spiegazione teorica delle specifiche tecniche esecutive e del regolamento di gioco ed applicazione pratica con esercizi operativi individuali , a coppie, a gruppo e in squadra di sperimentazione, preparazione e gioco				
TIPO VERIFICA: Verifica pratica o orale e/o scritta				
DURATA ORE: 12	DATA INIZIO: settembre	DATA FINE : ottobre		

N° 2 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

Praticare il badminton

ABILITA'

Fase 1 : saper acquisire la tecnica dei fondamentali del gioco

Fase 2 : situazione agonistica

CONOSCENZE

Fase1 :

a) la tecnica di esecuzione di : servizio, diritto, clear, smash.

- Migliorare la coordinazione
- Acquisire nuovi schemi motori
- Servire e palleggiare con un compagno
- Studio della tecnica dei colpi
- Esercitazioni a coppie per l'acquisizione della tecnica
- Esercitazioni di palleggio a coppie

Fase 2 :

a) il regolamento del gioco in singolare e in doppio

- Misure del campo e altezza della rete
- nomenclatura linee e aree del campo
- Partite di singolo
- Partite di doppio e doppio misto

METODOLOGIA

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

TIPO VERIFICA:

Verifica pratica o orale e/o scritta

DURATA ORE: 12

DATA INIZIO:
ottobre

DATA FINE :
novembre

RELAZIONE FINALE

Si/
no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 3 di 6
---------------------------------------	---	--------------------	-------	---------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSI: QUINTE	CLASSE: 5 D LING.
A.S. 2014/2015	DOCENTE: LAURA MARUBINI

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

FASE 3b : THE HUMAN SKELETON and MUSCLES			Si / No
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: Knowledge of the human skeleton and muscles from a functional point of view.			
CONTENUTI: bones and joints (names and shape), bone remodeling, physiology of muscles, patellar reflex			
COMPETENZE: to understand cause-effect relationship			
METODOLOGIA (crocettare): ☐ CLIL ☐ Lezione frontale verbale; ☐ Lavoro di gruppo; ☐ Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); ☐ Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche);			
VERIFICA: Verifica scritta			
DURATA : ore 4	DATA INIZIO: dicembre	DATA FINE: gennaio	

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 4 di 6
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 D LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

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

N° 4 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:			
Praticare l' hockey			
ABILITA'			
Fase 1 : Saper eseguire i fondamentali individuali : impugnatura della mazza, conduzione della pallina, passaggio e tiro in porta			
Fase 2 : saper posizionarsi in campo per giocare in attacco o in difesa			
Fase 3 : creare delle collaborazioni in fase agonistica			
CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE	
Fase1: glossary		Sì / no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI
a) la tecnica dei fondamentali			
Fase 2 :			
a) i più semplici schemi di attacco basati su azioni di contropiede e difesa a zona			
b) i più semplici schemi di difesa a zona , a uomo e mista			
Fase 3 :			
a) parte del regolamento di gioco (regole di campo non avendo un campo regolamentare)			
- acquisizione di competenze tattiche e sviluppo della collaborazione			
COMPETENZE			
to understand and carry out instructions ; to find the best tactical solution; to play hockey			
METODOLOGIA (crocettare):): ☐ CLIL ☐ Lezione frontale verbale; ☐ Lavoro di gruppo; ☐ Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); ☐ Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche);			
TIPO VERIFICA:			
Verifica pratica, orale e/o scritta			
DURATA ORE:12	DATA INIZIO: fine gennaio	DATA FINE : inizio marzo	

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 5 di 6
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 D LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

N° 5 COMPETENZE SPECIFICHE DELLA MATERIA:

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

ABILITA'

Fase 1 : Saper eseguire la corsa di riscaldamento (8'-10')

Fase 2 : Saper eseguire la corsa ad ostacoli

CONOSCENZE

Fase1:

a) **Cenni di teoria dell'allenamento, per poter partecipare consapevolmente alla lezione di Ed. Fisica o alla seduta di allenamento in ambito extrascolastico o per saper gestire autonomamente un'attività motoria finalizzata al benessere psicofisico:**

- la corsa lenta e costante come prima forma di attivazione generale eseguita in coppia o individualmente con l'ascolto della musica

b) **Gli adattamenti che il proprio organismo mette in atto se sollecitato da carichi crescenti e variabili (corsa lenta a ritmo costante e corsa con variazioni di intensità) e saper regolare così l'intensità in base allo specifico obiettivo dell'allenamento:**

- la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo

- i tempi di recupero

- la gestione della fatica dal punto di vista psicologico

Fase 2 :

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:12

DATA INIZIO:

marzo

DATA FINE :

aprile

RELAZIONE FINALE

Si/
no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B Ed. 4 del 30/10/12	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 31/10/2014	Firma	Pagina 6 di 6
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSI: QUINTE		CLASSE: 5 D LING.		
A.S. 2014/2015		DOCENTE: LAURA MARUBINI		

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