

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 28/10/2015	Firma Cristina Vescovi	Pagina 1 di
----------------------------	---	--------------------	------------------------------	-------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

DIPARTIMENTO DI SPORTIVE	SCIENZE MOTORIE E	MATERIA	CLASSE.....
CLASSI DEL PRIMO BIENNIO		DOCENTE PROF.	

PROFILO CLASSE

INGRESSO

USCITA

COMPETENZE DI CITTADINANZA DELIBERATE DAL CONSIGLIO DI CLASSE

Evidenziare quelli scelti dal C d C o eliminare quelli non scelti

- Imparare ad imparare:** organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro.
- Progettare:** elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti.
- Comunicare**
 - comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali)
 - rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali).
- Collaborare e partecipare:** interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.
- Agire in modo autonomo e responsabile:** sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.
- Risolvere problemi:** affrontare situazioni problematiche costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti e le risorse adeguate, raccogliendo e valutando i dati, proponendo soluzioni utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline.
- Individuare collegamenti e relazioni:** individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.
- Acquisire ed interpretare l'informazione:** acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

COMPETENZE	ASSI AFFERENTI			
	ling	matem	sto	tecn
Individuare le caratteristiche essenziali della norma giuridica e comprenderle a partire dalle proprie esperienze e dal contesto scolastico : i regolamenti sportivi			X	
Essere consapevole delle potenzialità delle tecnologie rispetto al contesto culturale e sociale in cui vengono applicate				X

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 28/10/2015	Firma Cristina Vescovi	Pagina 2 di
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				

N. 1 COMPETENZA				
MOVIMENTO : Si orienta negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.				
ABILITA' 1. Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive. 2. Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento. 3. Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente. 4. Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte da pratica sportiva; assumere posture corrette.				
CONOSCENZE 1. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali). 2. Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive. 3. Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale. 4. Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi. CONTENUTI 1. - Cenni teorici sul corpo umano: sistemi ed apparati e le loro funzioni fisiologiche applicate al movimento. - Le posture corrette: i difetti posturali e la ginnastica posturale. - Le capacità motorie: condizionali e coordinative quali resistenza, velocità, forza, mobilità articolare, destrezza, equilibrio e coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica e dinamica generale. - I test condizionali e coordinativi. - Gli schemi motori di base. 2. - La percezione del tempo e l'organizzazione nello spazio in funzione del miglioramento della capacità di percezione spazio-temporale. - La coordinazione riflessa, automatica e volontaria. 3. Attività sportive in ambiente naturale nel territorio circostante ed in ambienti diversi (mare, montagna, campagna, lago): esperienze di orienteering, trekking, escursionismo in bicicletta, arrampicata sportiva, pattinaggio su ghiaccio, sci alpino e snowboard, nuoto subacqueo ecc.....attraverso anche uscite didattiche sportive/naturalistiche di mezza o giornata intera. 4. - Cenni teorici sulle modificazioni fisiologiche dei più importanti apparati e sistemi del corpo umano attraverso il movimento e l'allenamento. - I paramorfismi e i dismorfismi e la ginnastica correttiva.	RELAZIONE FINALE			
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="1066 790 1145 846" style="text-align: center;">Si/no</td> <td data-bbox="1145 790 1508 846" style="text-align: center;">RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1066 846 1145 1753"></td> <td data-bbox="1145 846 1508 1753"></td> </tr> </table>	Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI	
Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI			
METODOLOGIA: (crocettare ed eliminare quelle non utilizzate): <input type="checkbox"/> Lezione frontale verbale; <input type="checkbox"/> Lezione frontale con strumenti multimediali; <input type="checkbox"/> Uso di video (film, documentari); <input type="checkbox"/> Lavoro di gruppo; <input type="checkbox"/> Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); <input type="checkbox"/> Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche); <input type="checkbox"/> Discussione basata sull'argomentazione e sul confronto; <input type="checkbox"/> ricerca guidata; <input type="checkbox"/> altro(specificare)				
TIPO VERIFICA: pratica, orale e/o scritta				
DURATA ORE: Liceo Scientifico Liceo Linguistico	DATA INIZIO:			
DATA FINE :				

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 28/10/2015	Firma Cristina Vescovi	Pagina 3 di
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				

N° 2 COMPETENZA

LINGUAGGIO DEL CORPO : Esprime con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo espressiva, utilizzando più tecniche.

ABILITA'

1. Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.
2. Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali
3. Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.

CONOSCENZE

1. Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.
2. Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.
3. Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.

CONTENUTI:

1. L'utilizzo del linguaggio del corpo: la mimica facciale, la gestualità, atteggiamento e distanze.
2. L'uso volontario del linguaggio del corpo: semplici esperienze di danza e di mimo.
3. Coreografie semplici di danza, semplici routine di ginnastica artistica, ginnastica aerobica, step, e acrosport in coppia e a tre.

METODOLOGIA (crociare ed eliminare quelle non utilizzate):

- Lezione frontale verbale; Lezione frontale con strumenti multimediali; Uso di video (film, documentari); Lavoro di gruppo; Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche); Discussione basata sull'argomentazione e sul confronto; ricerca guidata; altro(specificare)

TIPO VERIFICA: pratica, orale e/o scritta.

DURATA ORE:
Liceo Scientifico
Liceo Linguistico

DATA INIZIO:

DATA FINE :

RELAZIONE FINALE

Si/no

**RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI**

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 28/10/2015	Firma Cristina Vescovi	Pagina 4 di
----------------------------	---	--------------------	------------------------------	-------------

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

N° 3 COMPETENZA

GIOCO SPORT : Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all' aspetto sociale.

ABILITA'

1. Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
2. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive.
3. Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.
4. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.

CONOSCENZE

1. Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra
2. Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.
3. Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.
4. Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.

CONTENUTI

1. - La tecnica dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi di squadra: pallavolo, basket, softball, pallamano, calcetto, pallanuoto, ultimate, uni-hoc, badminton ecc.
- Le tecniche dei principali sport individuali: atletica leggera (corse lente e veloci in prima e staffetta in seconda), ginnastica artistica (corpo libero: capovolte avanti e indietro, posizioni di equilibrio e tenuta in prima e capovolta saltata anche con pedana o tappeto elastico e salti artistici in seconda), ginnastica aerobica, zumba e step, tennis e nuoto (4 stili, tuffi di partenza, apnea).
2. I più semplici moduli di gioco con l'introduzione di semplici schemi di attacco e di difesa nei giochi sportivi praticati.
3. La terminologia specifica, il regolamento tecnico federale, i ruoli dei giocatori e l'arbitraggio dei giochi sportivi praticati.
4. La storia e l'evoluzione nel tempo nelle diverse culture dei giochi e sport praticati.

METODOLOGIA: (crociare ed eliminare quelle non utilizzate):

- Lezione frontale verbale;
 Lezione frontale con strumenti multimediali;
 Uso di video (film, documentari);
 Lavoro di gruppo;
 Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione);
 Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche);
 Discussione basata sull'argomentazione e sul confronto;
 ricerca guidata;
 altro (specificare)

TIPO VERIFICA: pratica, orale e/o scritta

DURATA ORE:
Liceo Scientifico
Liceo Linguistico

DATA INIZIO:

DATA FINE :

RELAZIONE FINALE

Si/no

RIPORTARE E MOTIVARE
EVENTUALI VARIAZIONI

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 28/10/2015	Firma Cristina Vescovi	Pagina 5 di
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
N° 4 COMPETENZA				
SALUTE E BENESSERE : Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.				
ABILITA'				
<p>1.Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.</p> <p>2. Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare le sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.</p> <p>3. Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica.</p>				
CONOSCENZE		RELAZIONE FINALE		
<p>1. - Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso.</p> <p>2. - Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool).</p> <p>3. - Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.</p> <p>CONTENUTI</p> <p>1. -Le elementari norme di sicurezza in palestra e in piscina di prevenzione degli infortuni sportivi.</p> <p>- L'assistenza attiva e passiva.</p> <p>- Elementari procedure di primo soccorso.</p> <p>2. - La salute dinamica e il movimento.</p> <p>- I rischi della sedentarietà.</p> <p>- I benefici del movimento : le capacità aerobiche, il controllo del peso, rallentamento del decadimento fisico, l'umore, l'attenzione, i ritmi biologici, il sistema immunitario.</p> <p>- Gli stili di vita positivi.</p> <p>- L'igiene personale.</p> <p>- L'alimentazione equilibrata.</p> <p>- Le sostanze illecite.</p> <p>3. - La conoscenza e la consapevolezza di sé al fine di una scelta ponderata dello sport da praticare.</p>		Si/no	RIPORTARE E MOTIVARE EVENTUALI VARIAZIONI	
<p>METODOLOGIA: (crociare ed eliminare quelle non utilizzate):</p> <p><input type="checkbox"/> Lezione frontale verbale; <input type="checkbox"/> Lezione frontale con strumenti multimediali; <input type="checkbox"/> Uso di video (film, documentari); <input type="checkbox"/> Lavoro di gruppo; <input type="checkbox"/> Modalità deduttiva (esercitazione dopo la spiegazione); <input type="checkbox"/> Modalità induttiva (osservazione sperimentale seguita da generalizzazioni teoriche); <input type="checkbox"/> Discussione basata sull'argomentazione e sul confronto; <input type="checkbox"/> ricerca guidata; <input type="checkbox"/> altro(specificare)</p>				
TIPO VERIFICA: pratica, orale e/o scritta				
DURATA ORE: Liceo Linguistico	DATA INIZIO:	DATA FINE :		

1100 – B1 Ed. 4 -7-2010	LICEO SCIENTIFICO STATALE “G. FALCONE E P. BORSELLINO”	Data 28/10/2015	Firma Cristina Vescovi	Pagina 6 di
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				