



## **ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "L. NOSTRO/L.REPACI"**

Via Garibaldi, 75 – 89018 – Villa S. Giovanni (RC)  
COD. MECC. RCIS03600Q - COD. FISC. 92081520808

con sedi associate:

Liceo "L. Nostro"- RCPM036017 - I.T.E. "L. Repaci"- RCTD036012  
TEL. 0965/499481 - e-mail [rcis03600q@istruzione.it](mailto:rcis03600q@istruzione.it)- [www.nostrorepaci.edu.it](http://www.nostrorepaci.edu.it)

### **PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE**

**Anno Scolastico 2023/2024**

**LICEO SCIENTIFICO INDIRIZZO SPORTIVO**

**MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE**

**CLASSE III SEZ. I**

**PROF.SSA LOFARO GIOVANNA**

LA COORDINATRICE      PROF.SSA MALARA ANTONELLA

IL DIRIGENTE SCOLASTICO      MARISTELLA SPEZZANO

Data presentazione: 18 ottobre 2023

## PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE DELLA CLASSE 3<sup>^</sup> SEZ. I

- Efficienza e funzionalità di organi ed apparati;
- Discreta padronanza delle capacità motorie;
- Sufficiente consapevolezza delle corrette abitudini per il conseguimento di un migliore stile di vita;

### Livelli di apprendimento rilevati in ingresso

I livelli d'ingresso valutati sono relativi all'osservazione di attività motorie, di carattere generale, proposte durante le lezioni e dalla somministrazione di questionari. Dai risultati si può evincere che quasi tutti gli allievi sono in possesso dei prerequisiti di base necessari per poter affrontare il percorso formativo della classe terza.

### LIVELLI DI APPRENDIMENTO RILEVATI IN INGRESSO

ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<b>DISCIPLINE SPORTIVE</b>	Conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo.	Saper analizzare i fattori della prestazione attraverso l'acquisizione di strumenti e dei criteri della misurazione della valutazione sportiva. Saper adottare principi igienici e scientifici per mantenere il proprio stato di salute e migliorare la propria efficienza fisica.	Affinare le condotte motorie e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport praticati nel biennio. Essere in grado di valutare una prestazione motoria utilizzando strumenti tecnologici specifici.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	N. studenti	N. studenti	N. studenti	N. studenti
<b>DISCIPLINE SPORTIVE</b>	9	7	7	3

### LEGENDA LIVELLI

#### LIVELLO ESSENZIALE 1.

La competenza è acquisita in modo essenziale: l'alunno esegue compiti in forma guidata e dimostra una basilare consapevolezza delle conoscenze.

Ovvero quando l'allievo raggiunge dal 50% al 65% degli esiti previsti nell'asse culturale di riferimento.

#### LIVELLO SODDISFACENTE 2.

La competenza è acquisita in modo soddisfacente: l'alunno esegue compiti in modo autonomo, con discreta consapevolezza e padronanza delle conoscenze.

Ovvero quando l'allievo raggiunge dal 66% all'80% degli esiti previsti nell'asse culturale di riferimento.

#### LIVELLO BUONO 3.

La competenza è acquisita in modo completo: l'alunno esegue compiti in modo autonomo e responsabile con buona consapevolezza e padronanza delle conoscenze.

Ovvero quando l'allievo raggiunge dall'81% al 90% degli esiti previsti.

#### LIVELLO ECCELLENTE 4.

La competenza è acquisita in ampi contesti in modo eccellente: l'alunno esegue compiti in modo autonomo e responsabile con una ottima consapevolezza e padronanza delle conoscenze.

Ovvero quando l'allievo supera il 91% degli esiti previsti nell'asse culturale di riferimento.

Obiettivi specifici di apprendimento anche con l'utilizzo trasversale delle Competenze Chiave di Cittadinanza:	Competenze Attese
<p><b>Imparare ad imparare</b>            Disporsi in atteggiamento ricettivo ed utilizzare correttamente gli strumenti didattici, percorrendo consapevolmente le fasi del processo di apprendimento</p> <p><b>Progettare</b>            Elaborare e realizzare progetti utilizzando le conoscenze apprese</p> <p><b>Comunicare</b>            Comprendere messaggi di genere diverso e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi attraverso supporti cartacei, informatici e multimediali</p> <p><b>Collaborare e partecipare</b>            Disporsi in atteggiamento collaborativo verso l'interlocutore, comprendendo i diversi punti di vista e contribuendo all'apprendimento comune</p> <p><b>Agire in modo autonomo e responsabile</b>            Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale, riconoscendo limiti e responsabilità e rispettando le regole</p> <p><b>Risolvere problemi</b>            Utilizzare gli strumenti culturali di cui si è in possesso al fine di orientarsi in una situazione problematica</p> <p><b>Individuare collegamenti e relazioni</b>            Saper operare collegamenti tra argomenti diversi e cogliere analogie e differenze in testi tra loro distanti</p> <p><b>Acquisire e interpretare l'informazione</b>            Comprendere il significato e lo scopo dei testi, individuare le informazioni e distinguerle dalle opinioni, cogliere i caratteri specifici dei testi letterari e formulare una semplice, ma consapevole interpretazione.</p>	<p>Imparare ad eseguire movimenti corretti in funzione dello spazio, del tempo, dei compagni e degli avversari</p> <p>Saper organizzare autonomamente un'attività all'interno dell'ora di lezione</p> <p>Utilizzare i linguaggi specifici e non per interagire con i compagni e con l'insegnante</p> <p>Riuscire a collaborare con i compagni di squadra del momento per la realizzazione di un obiettivo comune saper adottare comportamenti idonei al fine di</p> <p>Prevenire situazioni di pericolo per la propria ed altrui incolumità durante le lezioni pratiche</p> <p>Riuscire ad attuare corretti comportamenti motori per risolvere problemi di gioco</p> <p>Riuscire ad individuare una tipologia di capacità motoria e relazionarla con altri tipi di attività</p> <p>Acquisire ed elaborare attraverso reazioni motorie gli stimoli provenienti dai propri recettori</p>

**Livello di apprendimento da raggiungere al termine del percorso didattico-formativo della classe 3<sup>^</sup> I**

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<b>DISCIPLINE SPORTIVE</b>	Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità; conoscere i più importanti sport scolastici e non, individuali e di squadra; Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza personale nei luoghi in cui si opera. Conoscere gli effetti benefici di adeguati percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi derivati dall'uso di prodotti farmacologici per ottenere un risultato immediato	Essere in grado di applicare, negli sport praticati, strategie efficaci; essere abituato, negli sport individuali, al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali. essere in grado di decodificare i propri messaggi corporei e quelli altrui.	saper rispettare e valorizzare e il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita. sapersi orientare in contesti diversificati. saper rivestire, negli sport praticati, ruoli diversi

## Attraverso

FASE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<b>Tri mestre</b>	Alleniamo il corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività a corpo libero e con gli attrezzi per il miglioramento delle capacità motorie</li> </ul>
	<u><b>AMBIENTE E SPORT</b></u> Conoscere gli effetti sull'organismo dell'attività sportiva praticata in ambienti estremi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'altitudine</li> </ul>
	<u><b>SPORT E ALLENAMENTO</b></u> Conoscere i principi di allenamento che caratterizzano alcuni sport individuali e saperli applicare in modo generico in un'attività pratica	<b>Gli sport individuali</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'atletica leggera</li> <li>• La ginnastica artistica e ritmica</li> <li>• Il nuoto</li> <li>• La corsa d'orientamento</li> </ul>
	<u><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></u> TIRO CON L'ARCO BADMINTON ATLETICA LEGGERA UNIHOCHEY PALLAMANO JUDO DUATHLON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra</li> <li>• Principali tipologie di movimenti della disciplina (cadute, prese, azioni)</li> <li>• Fondamentali di specialità</li> </ul>
<b>Penta mestre</b>	<u><b>AMBIENTE E SPORT</b></u> Conoscere gli effetti sull'organismo dell'attività sportiva praticata in ambienti estremi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La profondità</li> </ul>
	<u><b>CORPO E ALLENAMENTO</b></u> Conoscere i principi che caratterizzano l'allenamento e saperli applicare in modo generico in un'attività pratica	<b>Rendimento e prestazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Che cos'è il rendimento</li> <li>• Il rendimento nella marcia e nella corsa</li> <li>• Le misure nello sport</li> </ul> <b>I parametri dell'allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il concetto di VO2 max</li> <li>• L'acido lattico non fa male</li> <li>• Il massimale di forza</li> </ul>
	<u><b>CORPO E ALLENAMENTO</b></u> Conoscere i principi che caratterizzano l'allenamento e saperli applicare in modo generico in un'attività pratica	<b>La metodologia dell'allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La supercompensazione</li> <li>• Le variabili o componenti del carico</li> <li>• I carichi naturali e i sovraccarichi</li> <li>• Il metodo delle ripetute</li> <li>• L'allenamento ad alta intensità (HIT)</li> <li>• Core stability allenamento funzionale</li> <li>• Monitorare l'allenamento: scala di Borg e Training Load (TL)</li> </ul>
	<b>SPORT, STORIA E SOCIETA'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il Medioevo</li> <li>• Lo sport nel resto del mondo</li> </ul> La fine dello sport antico, la nascita del nuovo
	Alleniamo il corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività a corpo libero e con gli attrezzi per il miglioramento delle capacità motorie</li> </ul>
	<u><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></u> TIRO CON L'ARCO BADMINTON ATLETICA LEGGERA UNIHOCHEY PALLAMANO JUDO DUATHLON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole di gioco, fondamentali individuali</li> <li>• Fondamentali di specialità</li> <li>• Fondamentali della disciplina, regolamento tecnico</li> <li>• Regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra</li> </ul>

PERCORSO INTERDISCIPLINARE DI EDUCAZIONE CIVICA				
NUCLEI	TEMATICHE	COMPETENZE Riferite al PECUP (ALL. C - LINEE GUIDA 23/06/2020)	CONOSCENZE/ABILITÀ	ORE
COSTITUZIONE	I DIRITTI UMANI	Accettare, comprendere e valorizzare le differenze di genere e quelle di tipo etno-culturale	La parità tra uomini e donne nello sport come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze	1
<b>TOT ORE</b>				1
<b>ATTIVITÀ</b>		Convegni - dibattiti. Vision film e documentari. Produzione, fruizione e scambio. Lettura critica dei quotidiani. Ricerca sul web. Partecipazione a giornate nazionali e internazionali. Partecipazione a progetti e concorsi. Progetti ptof. Visite guidate. Visite virtuali. Esperienze extrascolastiche.		
<b>STRATEGIE METODOLOGICHE</b>		Lezioni frontali ed interattive. Discussioni guidate. Didattica attiva e laboratoriale. Cooperative learning. Flipped classroom. Problem solving.		

PERCORSO INTERDISCIPLINARE N. 1		
<b>Titolo:</b>	Uomo, sport e natura	
<b>Prerequisiti:</b>	Saper ascoltare, leggere e interpretare il rapporto che l'uomo ha sviluppato con l'ambiente naturale. Conoscere le regole basilari di una sana educazione ambientale	
<b>Verifiche:</b>	Vedi programmazione asse disciplinare	
<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Contenuti disciplinari</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>
Saper interpretare i segnali che il corpo invia a seconda dell'ambiente fisico in cui si svolge la pratica sportiva	Ambiente e sport: attività svolte in altitudine ed in profondità	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione frontale e dialogata</li> <li>• Ricerca di materiale sul web</li> <li>• Audiovisivi</li> <li>• Attività pratiche</li> </ul>

PERCORSO INTERDISCIPLINARE N. 2		
<b>Titolo:</b>	Lo spazio e il tempo	
<b>Prerequisiti:</b>	Possedere la dimensione spazio-temporale.	
<b>Verifiche:</b>	Vedi programmazione asse disciplinare	
<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Contenuti disciplinari</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>
Sapersi orientare nello spazio e nel tempo	La corsa d'orientamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione frontale e dialogata</li> <li>• Ricerca di materiale sul web</li> <li>• Audiovisivi</li> <li>• Attività pratiche</li> </ul>

## METODOLOGIA - STRUMENTI - VERIFICA - SOSTEGNO E /O RECUPERO

Metodologia		Strumenti		Modalità di Verifica		Modalità Sostegno e/o Recupero	
Lezione Frontale	X	Libro di testo	X	Interrogazione orale	X	Intervento personalizzato /individualizzato	X
Cooperative Learning	X	Lavagna luminosa	X	Verifica scritta	X	Lavoro autonomo	X
Role Playing		Audiovisivi	X	Prove strutturate e/o semi-strutturate	X	Sportello metodologico didattico	
Lezione Interattiva e Partecipata	X	Laboratorio sportivo	X	Ricerche e/o tesine	X	Questionari	X
Didattica Laboratoriale		LIM	X	Test	X		
ClassRoom-Debate	X	Piattaforma Gsuite	X	Questionari	X		
Flipped Classroom				Project Work			

VERIFICHE IN RELAZIONE AGLI OBIETTIVI IN ITINERE	VERIFICHE SOMMATIVE 4 NEL TRIMESTRE 6 NEL PENTAM.	TRIMESTRE MIN. 3 (TRA ORALE E PRATICO)	PENTAMESTRE MIN. 4 (TRA ORALE E PRATICO)
TIPOLOGIA C (QUESITI A RISPOSTA MULTIPLA,V/F)	X	X	X
PROVE STRUTTURATE (RIASSUNTO, RELAZIONE)	X	X	X
PROVE MISTE (QUESITI/RISPOSTE APERTE)	X	X	X
INTERROGAZIONE ORALE	X	OVE OCCORRA, IN SOSTITUZIONE DELLA PROVA PRATICA	
OSSERVAZIONE DIRETTA E SISTEMATICA	X	SEMPRE	
BREVI INTERVENTI	X	SEMPRE	

## RECUPERO

Fase	Durata	Obiettivi minimi di apprendimento	Contenuti
TRIM.	In Itinere	Raggiungere un sufficiente livello di acquisizione delle capacità motorie e possedere gli essenziali elementi del linguaggio specifico	In relazione alla varietà delle lacune registrate, verranno proposti all'allievo i contenuti ritenuti essenziali per il recupero delle lacune evidenziate.
PENT.	In itinere	Raggiungere un sufficiente livello di acquisizione delle capacità motorie e possedere gli essenziali elementi del linguaggio specifico	In relazione alla varietà delle lacune registrate, verranno proposti all'allievo i contenuti ritenuti essenziali per il recupero delle lacune evidenziate.

## CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteria di valutazione prove pratiche di discipline sportive

Le prove pratiche saranno valutate in termini di interesse, partecipazione, impegno e capacità di applicazione dimostrati durante le lezioni, oltre che per i progressi nelle capacità motorie rilevati in ogni singolo allievo

Criteria di valutazione prove scritte di discipline sportive

Saranno somministrati questionari con domande con tipologia vero/falso e/o a risposta multipla, o valutate attività di ricerca o approfondimento.

(Si allegano griglie di valutazione delle prove pratiche e teoriche)

Indicatori di apprendimento	Livelli di prestazione	Valutaz.
<b>Conoscenza dei contenuti</b>	Liv.A - preparazione di base ben strutturata, padronanza degli argomenti trattati.	10
	Liv.B - buona la preparazione di base, approfondita la conoscenza dei contenuti.	8-9
	Liv.C - preparazione completa in quasi tutti gli aspetti.	7
	Liv.D - preparazione completa ma talvolta superficiale.	6
	Liv.E - preparazione modesta e frammentaria.	4-5
	Liv.F - preparazione carente sotto tutti gli aspetti.	1-3
<b>Capacità di applicazione</b>	Liv.A - sa applicare autonomamente competenze e conoscenze acquisite in contesti nuovi.	10
	Liv.B- applica efficacemente proprietà e regole anche in contesti nuovi.	8-9
	Liv.C - sa applicare correttamente proprietà e regole.	7
	Liv.D - guidato opportunamente riesce ad applicare proprietà e regole.	6
	Liv.E - sa applicare le conoscenze in modo parziale.	4-5
	Liv.F - non sempre è in grado di applicare correttamente le conoscenze.	1-3
<b>Impegno</b>	Liv.A - lavora con metodo, impegno assiduo e costruttivo.	10
	Liv.B - impegno diligente, sa organizzare il lavoro in modo proficuo.	8-9
	Liv.C - impegno costante ed adeguato.	7
	Liv.D - impegno regolare ma non sempre adeguato.	6
	Liv.E - impegno superficiale e non sempre adeguato.	4-5
	Liv.F - impegno incostante e superficiale	1-3
<b>Interesse</b>	Liv.A - mostra particolare interesse e curiosità per tutte le discipline.	10
	Liv.B - interesse continuo e particolare.	8-9
	Liv.C - interesse costante.	7
	Liv.D - interesse non sempre costante.	6
	Liv.E - interesse piuttosto discontinuo.	4-5
	Liv.F - interesse sporadico e poco motivato	1-3
<b>Partecipazione</b>	Liv.A - attiva, ricca di interventi e costruttiva.	10
	Liv.B - attiva e costruttiva.	8-9
	Liv.C - attiva e proficua.	7
	Liv.D - abbastanza soddisfacente.	6
	Liv.E - discontinua e non sempre proficua.	4-5
	Liv.F - inesistente e passiva	1-3

#### CRITERI DI VALUTAZIONE COMPORTAMENTO

Si terrà conto dell'atteggiamento assunto dagli allievi in classe durante le attività teoriche e negli spazi dove è prevista l'attività pratica. A tal proposito verranno osservate le condotte verso docenti e compagni, il rispetto dei luoghi frequentati, la cura verso gli attrezzi avuti in dotazione, la capacità di praticare attività in modo corretto e funzionale, oltreché l'impegno, l'interesse e la partecipazione dimostrati durante le lezioni.

#### CRITERI DI VALUTAZIONE TRIMESTRALE E FINALE

**QUADRIMESTRE:** avrà carattere sommativo tra le singole valutazioni pratiche e teoriche a cui l'allievo è stato sottoposto durante le varie attività

**VALUTAZIONE FINALE:** terrà conto oltre che delle valutazioni acquisite durante il periodo, anche dell'impegno, dell'interesse, della partecipazione e del comportamento che l'allievo ha dimostrato durante l'anno scolastico, oltreché dei miglioramenti raggiunti dal punto di vista motorio e di acquisizione dei contenuti; inoltre sarà anche valutata la partecipazione ad attività extracurricolari promosse dall'istituzione scolastica.

**VALUTAZIONE STUDENTI ESONERATI DALLE ATTIVITÀ PRATICHE:** avverrà in base all'osservazione della capacità dell'alunno di relazionarsi e collaborare con compagni e docente, anche tramite compiti di assistenza e arbitraggio nelle attività sportive presenti nella programmazione.

**La Docente**  
prof.ssa Lofaro Giovanna