



## **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 CLASSICO**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE QUARTA**

**Prof.ssa LOFARO GIOVANNA**

IL COORDINATORE PROF.SSA SANTORO PRATTICÓ CATERINA

IL DIRIGENTE SCOLASTICO PROF.SSA MARISTELLA SPEZZANO

Data di presentazione 24/10/2023

## PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### DELLA CLASSE 4<sup>A</sup> C LICEO CLASSICO

- Discreta padronanza delle capacità motorie.
- Applicare con una certa autonomia le conoscenze acquisite negli anni precedenti.
- Saper rispettare gli altri, le regole e le consegne
- Apprezzabile consapevolezza delle corrette abitudini per il conseguimento di un migliore stile di vita.

### LIVELLI DI APPRENDIMENTO RILEVATI IN INGRESSO

ASSE SCIENTIFICO-TECNOLOGICO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscono: - gli elementi fondamentali delle capacità condizionali. - Le regole fondamentali dei principali sport studiati. Le regole basilari dell'allenamento sportivo.	- Dimostrano di eseguire in forma adeguata le attività richieste. - Riconoscono le principali capacità coordinative coinvolte nelle varie attività.	- Sanno ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema. - Scelgono e praticano le attività motorie in funzione dei ruoli più adatti alle proprie capacità e adeguandosi ai diversi contesti.

DISCIPLINE	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	N. studenti	N. studenti	N. studenti	N. studenti
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	-	8	5	4

### 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
1) Imparare ad imparare.	Imparare ad eseguire movimenti corretti in funzione dello spazio, del tempo, dei compagni e degli avversari.
2) Progettare	Saper organizzare autonomamente un'attività all'interno dell'ora di lezione
3) Comunicare	Utilizzare i linguaggi specifici e non per interagire con i compagni e con l'insegnante
4) Collaborare e partecipare	Riuscire a collaborare con i compagni di squadra del momento per la realizzazione di un obiettivo comune
5) Agire in modo autonomo e responsabile	Saper adottare comportamenti idonei al fine di prevenire situazioni di pericolo per la propria ed altrui incolumità durante le lezioni pratiche
6) Risolvere problemi	Riuscire ad attuare corretti comportamenti motori per risolvere problemi di gioco
7) Individuare collegamenti e relazioni	Riuscire ad individuare una tipologia di capacità motoria e relazionarla con altri tipi di attività
8) Acquisire e interpretare l'informazione.	Acquisire ed elaborare attraverso reazioni motorie gli stimoli provenienti dai propri recettori

#### Livello di apprendimento da raggiungere al termine del percorso didattico-formativo della quarta classe

- Creare una progressione didattica per il miglioramento di una capacità condizionale .
- Interagire con i compagni utilizzando il linguaggio del corpo
- Gestire ed analizzare i risultati delle proprie prestazioni, valutandone i punti di forza e di debolezza.
- Abbinare una corretta alimentazione in funzione dell'attività fisica da svolgere.
- Assumere comportamenti responsabili durante la pratica e lo svolgimento di attività motorie.
- Avvalersi dell'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.
- Individuare e pianificare attività finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali.
- Assumere comportamenti responsabili durante la pratica e lo svolgimento di attività motorie.
- Avvalersi dell'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.

## ARTICOLAZIONE DELLA PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

FASE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<b>TRIMESTRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le caratteristiche e le principali metodologie dell'allenamento sportivo.</li> <li>- Conoscere le regole, i fondamentali di gioco e i principali gesti arbitrari dell'attività sportiva praticata.</li> <li>- Conoscere i principi nutritivi che supportano una sana alimentazione.</li> <li>- Conoscere e distinguere le varie capacità motorie che caratterizzano il movimento.</li> </ul>	<p><b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Sport individuali:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ L'Atletica leggera: i salti.</li> <li>❖ La Ginnastica.</li> </ul> </li> <li>- <u>Sport di squadra:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ L'Unihockey.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fare sport all'aria aperta: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ L'Arrampicata sportiva.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>SALUTE E BENESSERE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una sana alimentazione: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ gli alimenti nutrienti,</li> <li>❖ il fabbisogno: energetico, plastico, bioregolatore e idrico,</li> <li>❖ il metabolismo energetico,</li> <li>❖ la composizione corporea,</li> <li>❖ una dieta equilibrata,</li> <li>❖ l'alimentazione e lo sport.</li> </ul> </li> </ul> <p>- Attività pratiche finalizzate allo sviluppo e al consolidamento delle capacità psico-motorie.</p>
<b>PENTAMESTRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le principali metodologie di allenamento per il miglioramento delle capacità condizionali.</li> <li>- Conoscere i più noti attrezzi utilizzati nelle attività sportive praticate.</li> <li>- Conoscere i principali atteggiamenti comunicativi del nostro corpo.</li> <li>- Conoscere i principali movimenti del corpo umano e saperli eseguire in funzione della conoscenza della terminologia acquisita</li> </ul>	<p><b>CAPACITÀ CONDIZIONALI E ALLENAMENTO</b></p> <p>Le capacità condizionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ introduzione.</li> <li>❖ L'allenamento sportivo.</li> <li>❖ Forza</li> <li>❖ Velocità</li> <li>❖ Resistenza</li> <li>❖ Flessibilità.</li> </ul> <p><b>CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Il linguaggio del corpo.</li> </ul> <p>- Attività pratiche finalizzate allo sviluppo e al consolidamento delle capacità psico-motorie.</p>

EDUCAZIONE CIVICA				
NUCLEI	TEMATICHE	COMPETENZE Riferite al PECUP (aLL. C - linee guida 23/06/2020)	CONOSCENZE/ABILITÀ	ORE
COSTITUZIONE	<b>LEGALITÀ</b> La legalità le mafie e la cultura mafiosa	- Perseguire con ogni mezzo e in ogni contesto il principio di legalità e di solidarietà dell'azione individuale e sociale, promuovendo principi, valori e abiti di contrasto alla criminalità organizzata e alle mafie.	- Conoscere i principi dello sport che educano alla legalità	2
<b>TOT ORE</b>				2
<b>ATTIVITÀ</b>		Convegni-dibattiti. DID.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. Didattica attiva e laboratoriale. Cooperative learning. Flipped classroom. Problem solving.		

PERCORSO INTERDISCIPLINARE DI EDUCAZIONE CIVICA				
NUCLEI	TEMATICHE	COMPETENZE Riferite al PECUP (aLL. C - linee guida 23/06/2020)	CONOSCENZE/ABILITÀ	ORE
SVILUPPO SOSTENIBILE	<b>DIRITTI TERRITORIO AMBIENTE:</b> La tutela dell'ambiente	- Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità.	- Conoscere i benefici che una sana attività motoria produce sia a chi pratica sport sia all'ambiente.	1
<b>TOT ORE</b>				1
<b>ATTIVITÀ</b>		Convegni-dibattiti. DID.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		
<b>Titolo</b>	<b>Uomo e natura</b>	
<b>Prerequisiti</b>	Riconoscere lo sport come strumento di formazione psico-fisica dell'uomo	
<b>Verifiche</b>	Vedi programmazione coordinata di classe	
<b>Tempi</b>	Trimestre	
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<b>Contenuti disciplinari</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>
Riconoscere i benefici che l'attività sportiva all'aria aperta determina sull'organismo.	Fare sport all'aria aperta: l'Arrampicata sportiva	Lezioni frontali ed interattive. Discussioni guidate. Didattica attiva e laboratoriale. Cooperative learning. Flipped classroom. Problem solving.

METODOLOGIA - STRUMENTI - VERIFICA E SOSTEGNO E /O RECUPERO							
METODOLOGIA		STRUMENTI		MODALITÀ DI VERIFICA		MODALITÀ SOSTEGNO E/O RECUPERO	
Lezione frontale	X	Libro di testo Dispense	X	Interrogazione orale	X	Intervento personalizzato/individualizzato	X
Cooperative learning	X	Lavagna luminosa	X	Verifica scritta	X	Lavoro autonomo	X
Role Playing	X	Audiovisivi		Prove strutturate e/o semistrutturate	X	Sportello metodologico didattico	
Problem Solving/Posing	X	Osservazione diretta e sistematica	X	Compiti a casa		Ricerca-azione	
Lezione interattiva e partecipata		Laboratorio		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			

<b>VERIFICHE IN RELAZIONE AGLI OBIETTIVI IN ITINERE</b>	<b>VERIFICHE SOMMATIVE N. 6</b>	<b>Trimestre min. 3 (tra orale e pratico)</b>	<b>Pentamestre min. 4 (tra orale e pratico)</b>
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	

<b>RECUPERO</b>			
<b>FASE</b>	<b>DURATA</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>TRIMESTRE PENTAMESTRE</b>	In itinere	Avere acquisito un sufficiente livello di sviluppo delle capacità motorie e possedere conoscenze essenziali degli argomenti proposti	In relazione alla varietà delle lacune registrate, verranno proposti all'allievo i contenuti ritenuti essenziali per il recupero delle lacune evidenziate.

<b>CRITERI DI VALUTAZIONE PROVE SCRITTE/ORALI E PRATICHE</b>
<p>Saranno somministrati questionari con tipologia vero/falso e/o a risposta multipla miranti a verificare il grado di conoscenza dei contenuti e la capacità di orientarsi nella prova richiesta.</p> <p>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 per ogni singolo studente.</p>

<b>CRITERI DI VALUTAZIONE COMPORTAMENTO</b>
<p>Si terrà conto dell'atteggiamento assunto dagli studenti in classe durante le attività teoriche e negli spazi dove è previsto lo svolgimento delle attività pratiche. A tal proposito verranno osservati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il rispetto dei luoghi frequentati,</li> <li>- le condotte che gli studenti terranno nei confronti dei docenti, dei compagni e del personale scolastico,</li> <li>- la cura verso gli attrezzi avuti in dotazione,</li> <li>- la capacità di praticare attività in modo corretto e funzionale,</li> <li>- l'impegno, l'interesse e la partecipazione dimostrati durante le lezioni.</li> </ul>

## **CRITERI DI VALUTAZIONE TRIMESTRALE E FINALE**

**VALUTAZIONE TRI-PENTAMESTRE:** avrà carattere sommativo tra le singole valutazioni pratiche e teoriche a cui lo studente è stato sottoposto.

**VALUTAZIONE FINALE:** anch'essa avrà carattere sommativo e terrà conto delle valutazioni acquisite durante il pentamestre, dell'impegno profuso, dell'interesse, della partecipazione e del comportamento che lo studente ha dimostrato durante l'anno scolastico, oltreché dei progressi dell'apprendimento dal punto di vista motorio e dal miglioramento dei livelli di conoscenza; inoltre si darà adeguata importanza alla partecipazione ad attività extra-curricolari promosse dall'istituzione scolastica.

**VALUTAZIONE STUDENTI ESONERATI DALLE ATTIVITÀ PRATICHE:** avverrà tramite l'osservazione delle capacità dello studente di relazionarsi e collaborare con il docente e con i compagni e anche tramite l'assegnazione di compiti di assistenza e arbitraggio nelle attività sportive presenti nella programmazione didattica.

*(Si allega griglia di valutazione delle prove pratiche e scritte)*

## SCIENZE MOTORIE GRIGLIA DI VALUTAZIONE

Indicatori di apprendimento	Livelli di prestazione	Valutazione
<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

**La docente**  
Prof.ssa Lofaro Giovanna