



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

Via Riviera, 10 – 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. 0965/795349 - e-mail [rcis03600q@istruzione.it](mailto:rcis03600q@istruzione.it)- [www.nostrorepaci.gov.it](http://www.nostrorepaci.gov.it)

### **PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE**

**Anno Scolastico 2020/2021**

**LICEO SCIENZE UMANE**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE III E**

**PROF. CATONA FRANCESCO**

Data presentazione: 28/10/2020

## PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DELLA CLASSE TERZA

### 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. 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 prima, anche se un sostanzioso gruppo ha evidenziato il possesso di soddisfacenti capacità motorie, frutto sicuramente di una appropriata attività motoria pregressa.

ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<b>Disciplina Scienze motorie e sportive</b>	Valutazione motoria. Cenni sulle capacità motorie; Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra.	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste	Riconoscere alcune delle principali regole di alcuni sport di squadra; Essere in grado di riconoscere la capacità motoria corrispondente in funzione dell'attività proposta.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	6	5	2	

### 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.

<b>Obiettivi specifici di apprendimento anche con l'utilizzo trasversale delle Competenze Chiave di Cittadinanza:</b>	<b>Competenze Attese</b>
<p><b>Imparare ad imparare</b>            Disporre 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>            Disporre 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</p> <p>Saper adottare comportamenti idonei al fine di 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 terza Classe**

<b>DISCIPLINA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE</b>
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere il movimento e le sue caratteristiche; Conoscere i principali sport scolastici e non, singoli e di squadra; conoscere le basi fisiologiche del movimento, le sue peculiarità e la sua classificazione; Conoscere come alimentarsi quando si prepara una competizione.	Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto, conoscendone le peculiarità; Essere in grado di distinguere una capacità motoria da un'altra con particolare riferimento alle capacità coordinative. Saper elaborare una corretta dieta sportiva.	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
	<p align="center">Obiettivi minimi:            Raggiungimento di un sufficiente livello di acquisizione delle capacità motorie;            Conoscere in modo essenziale i contenuti disciplinari            Esprimersi con linguaggio specifico essenziale ma corretto</p>		

## Articolazione della Programmazione Disciplinare

FASE	Obiettivi di apprendimento	CONTENUTI
<b>1<sup>^</sup> QUADRIMESTRE</b>	<p>Conoscere la classificazione delle capacità motorie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le capacità coordinative, come poterle migliorare per applicarle adeguatamente durante le attività pratiche.</li> <li>- Conoscere le regole, i fondamentali di gioco e i principali gesti arbitrari dell'attività sportiva praticata.</li> <li>- Conoscere i comportamenti da adottare durante le attività di trekking e la classificazione degli itinerari.</li> <li>- Conoscere i principali movimenti del corpo umano e saperli eseguire in funzione della conoscenza della terminologia acquisita.</li> </ul>	<p><b>CAPACITÀ E ABILITÀ COORDINATIVE</b></p> <p>Capacità coordinative:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• introduzione,</li> <li>• apprendimento e controllo motorio,</li> <li>• la coordinazione,</li> <li>• attività motorie finalizzate.</li> </ul> <p><b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport individuali: <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'Atletica leggera: le Corse,</li> <li>• il Tennistavolo.</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>• il trekking.</li> </ul> </li> <li>- Attività pratiche finalizzate allo sviluppo e al consolidamento delle capacità psico-motorie, praticate nel rispetto delle normative vigenti sul COVID 19</li> </ul>
<b>2<sup>^</sup> QUADRIMESTRE</b>	<p>Conoscere le regole, i fondamentali di gioco e i principali gesti arbitrari dell'attività sportiva praticata.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le metodologie alternative alla ginnastica tradizionale per migliorare il proprio controllo corporeo.</li> <li>- Conoscere i principali comportamenti da assumere per prevenire infortuni nelle diverse attività.</li> <li>- Conoscere le forme di primo soccorso e come trattare i traumi più comuni e quelli derivanti dalla pratica sportiva.</li> <li>- Conoscere i principali movimenti del corpo umano e saperli eseguire in funzione della conoscenza della terminologia acquisita.</li> </ul>	<p><b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport di squadra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• la Pallamano.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>SALUTE E BENESSERE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'attività fisica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• la ginnastica dolce,</li> <li>• la respirazione,</li> <li>• il rilassamento,</li> <li>• lo Yoga,</li> <li>• il metodo Pilates.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>SICUREZZA E PREVENZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicurezza in montagna.</li> <li>- Il primo soccorso.</li> <li>- Attività pratiche finalizzate allo sviluppo e al consolidamento delle capacità psico- motorie, praticate nel rispetto delle normative vigenti</li> </ul>

<b>EDUCAZIONE CIVICA</b>			
<b>TEMATICHE</b>	<b>COMPETENZE RIFERITE AL PECUP (ALL C - LINEE GUIDA 23/06/2020)</b>	<b>CONOSCENZE/ABILITA'</b>	<b>Ore</b>
<b>SICUREZZA E PREVENZIONE:</b> Sicurezza in montagna. Primo soccorso	Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie o straordinarie di pericolo, curando l'acquisizione di elementi formativi di base in materia di primo intervento e protezione civile; Partecipare al dibattito culturale	Conoscere i principali comportamenti da assumere per prevenire infortuni nelle diverse attività. Conoscere le forme di primo soccorso e come trattare i traumi più comuni e quelli derivanti dalla pratica sportiva.	2
			Totale ore 2
<b>ATTIVITA'</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; visite guidate; visite virtuali; esperienze extra scolastiche.		
<b>STRATEGIE METODOLOGICHE</b>	Didattica attiva e laboratoriale, Cooperative learning, Flipped classroom, Problem solving		

<b>PERCORSO INTERDISCIPLINARE</b>		
<b>TITOLO: PERSONE E SOCIETA'</b>		
<b>Prerequisiti:</b> Conoscere le regole principali degli sport di squadra		
<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Contenuti disciplinari:</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>
Conoscere com'è costituita la società	Gli sport di squadra e gli sport individuali. Lo sport come mezzo d'integrazione dell'individuo all' interno della società	Lezione frontale, Lim

**PERCORSO INTERDISCIPLINARE**

**TITOLO: LIBERTÀ E DIGNITÀ**

**Prerequisiti:** Conoscere i principi di libertà e legalità

<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Contenuti disciplinari:</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>
Libertà, partecipazione e legalità	Etica nello sport La carta europea dello sport	Lezione frontale, Lim

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

<b>Metodologia</b>		<b>Strumenti</b>		<b>Modalità di Verifica</b>		<b>Modalità Sostegno e/o Recupero</b>	
Lezione Frontale	X	Libro di testo	X	Interrogazione orale	X	Intervento personalizzato/ individualizzato	X
Cooperative Learning	X	Lavagna luminosa	X	Verifica scritta		Lavoro autonomo	
Role Playing		Audiovisivi		Prove strutturate e/o semi-strutturate	X	Sportello metodologico-didattico	
Problem Solving/Posing	X	Dispense	X	Compiti a casa		Ricerca-azione	
Lezione Interattiva e Partecipata	X	Laboratorio		Ricerche e/o tesine	X	Questionari	X
Didattica per Progetti	X	Riviste scientifiche		Brevi interventi		Recupero per piccoli gruppi	
Didattica Laboratoriale	X	LIM	X	Test	X		
ClassRoom Debate		Piattaforma Gsuite	X	Questionari	X		
Flipped Classroom				Project Work			

<b>Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere</b>	<b>Verifiche sommative n.8</b>	<b>I quadrimestre</b>	<b>II quadrimestre</b>
<u>Tipologia C:</u> quesiti a risposta multipla, vero/falso	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Prove strutturate o	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

orali: riassunto, relazione			
Attività pratiche	4	2	2

<b>RECUPERO</b>			
<b>Fase</b>	<b>Durata</b>	<b>Obiettivi minimi di apprendimento</b>	<b>Contenuti</b>
<b>QUADRIMESTRE</b>	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.
<b>QUADRIMESTRE</b>	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

<b>Criteri di valutazione</b>	
Criteri di valutazione prove scritte/orali/pratiche	<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 in ogni singolo allievo.</p> <p>Per la parte teorica saranno somministrati questionari con domande con tipologia vero/falso e/o a risposta multipla e/o verifiche orali, o valutate attività di ricerca o approfondimento.</p> <p>N.B. Per qualsiasi evenienza le verifiche pratiche saranno sostituite da quelle teoriche.</p>
Criteri di Valutazione del Comportamento	Saranno considerati la frequenza e la puntualità; eventuali provvedimenti disciplinari; il rispetto delle regole, delle persone, delle cose e dell'ambiente scolastico; la partecipazione.
Criteri di valutazione quadrimestrale e finale	Saranno valutati la conoscenza dei contenuti, la capacità di applicazione anche nelle lezioni pratiche, l'impegno, l'interesse e la partecipazione.

**Il Docente**  
Prof. Catona Francesco

---