



## **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 IV E**

**PROF. CATONA FRANCESCO**

Data presentazione: 28/10/2020

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

### 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. Conoscere le capacità condizionali ed i principali metodi del loro sviluppo; Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra.	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste; Essere in grado di eseguire attività idonee per lo sviluppo di una determinata capacità.	Riconoscere alcune delle principali regole di alcuni sport di squadra; Essere in grado di riconoscere la capacità motoria corrispondente in funzione dell'attività proposta. Essere in grado di allenarsi in modo corretto.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	4	10	5	

### 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 quarta 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 più importanti sport scolastici e non, individuali e di squadra; Conoscere la composizione corporea, l'alimentazione dello sportivo ed i disturbi del comportamento alimentare	Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto, conoscendone le caratteristiche; Essere in grado di delineare un corretto programma di allenamento	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 le caratteristiche e le principali metodologie dell'allenamento sportivo.</p> <p>- Conoscere le regole, i fondamentali di gioco e i principali gesti arbitrari dell'attività sportiva praticata.</p> <p>- Conoscere i principi nutritivi che supportano una sana alimentazione.</p> <p>- Conoscere e distinguere le varie capacità motorie che caratterizzano il movimento.</p>	<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> </ul> <p><b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b></p> <p>- Sport di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'Unihockey.</li> </ul> <p><b>SALUTE E BENESSERE</b></p> <p>- Una sana alimentazione:</p> <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> <p><b>ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE</b></p> <p>- Fare sport all'aria aperta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'Arrampicata sportiva.</li> </ul> <p>- Attività pratiche finalizzate allo sviluppo e al consolidamento delle capacità psico-motorie, praticate nel rispetto delle normative vigenti sul COVID 19</p>
<b>2<sup>^</sup> QUADRIMESTRE</b>	<p>- Conoscere le principali metodologie di allenamento per il miglioramento delle capacità condizionali.</p> <p>-Conoscere i principali attrezzi utilizzati nelle attività sportive praticate.</p> <p>- Conoscere i principali atteggiamenti comunicativi del nostro corpo.</p> <p>-Conoscere i principali movimenti del corpo umano e saperli eseguire in funzione della conoscenza della terminologia acquisita.</p>	<p><b>CAPACITÀ CONDIZIONALI E ALLENAMENTO</b></p> <p>- Le capacità condizionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forza</li> <li>• Velocità</li> <li>• Resistenza</li> <li>• Flessibilità.</li> </ul> <p><b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b></p> <p>- Sport individuali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'Atletica leggera: i salti.</li> <li>• La Ginnastica.</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, praticate nel rispetto delle normative vigenti sul COVID-19.</p>

EDUCAZIONE CIVICA			
TEMATICHE	COMPETENZE RIFERITE AL PECUP (ALL C - LINEE GUIDA 23/06/2020)	CONOSCENZE/ABILITA'	Ore
<b>SALUTE E BENESSERE:</b> una sana alimentazione	Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale. Partecipare al dibattito culturale	- Conoscere i principi nutritivi che supportano una sana alimentazione - Applicare idonei comportamenti alimentari in funzione del fabbisogno energetico.	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		

PERCORSO INTERDISCIPLINARE		
TITOLO: LE LIBERTA'		
<b>Prerequisiti:</b> Conoscere i principi di libertà e legalità		
Obiettivi di Apprendimento	Contenuti disciplinari:	Strategie Metodologiche
Libertà, partecipazione e legalità	Etica nello sport La carta europea dello sport	Lezione frontale, Lim

**PERCORSO INTERDISCIPLINARE**

**TITOLO: L'UOMO CULTURA E NATURA**

**Prerequisiti:** Conoscere come fare sport all'aria aperta

<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Contenuti disciplinari:</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>
Fare sport all'aria aperta	Attività in ambiente naturale: Il trekking e l'arrampicata sportiva	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

---