



## **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 2018/2019**

**LICEO SCIENTIFICO indir. SPORTIVO**

**MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE**

**CLASSE 2<sup>^</sup>**

**SEZ: I**

**PROF.SSA LOFARO GIOVANNA**

Data presentazione: 30/10/2018

## PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE DELLA CLASSE 2<sup>^</sup> SEZ. I

- Efficienza e funzionalità di organi ed apparati.
- Sufficiente sviluppo delle capacità motorie.
- Minima consapevolezza delle corrette abitudini per il conseguimento di un migliore stile di vita.
- Acquisizione minima dei fondamentali di gioco delle discipline sportive praticate il 1° anno.

### LIVELLI DI APPRENDIMENTO RILEVATI IN INGRESSO

ASSE SC. TECNOLOGICO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<b>Discipline sportive</b>	- Conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano dei meccanismi di produzione energetica, del 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. Alunni	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni
Discipline Sportive	3	6	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>            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.</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>

**Identificazione livello di apprendimento da raggiungere al termine del percorso didattico-formativo della II classe del Liceo Scientifico ad indirizzo sportivo**

<b>DISCIPLINA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE</b>
<b>DISCIPLINE SPORTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli effetti che l'allenamento sportivo in altitudine e in profondità determina sul corpo.</li> <li>- Conoscere la classificazione delle attività sportive.</li> <li>- Conoscere i più comuni traumi da sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere gli effetti che l'allenamento determina nel corpo umano</li> <li>- Riconoscere le diverse attività sportive.</li> <li>- Saper distinguere i traumi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di organizzare semplici sedute di allenamento</li> <li>- Essere in grado di riconoscere le varie attività sportive.</li> <li>- Mettere in atto forme elementari di prevenzione dei traumi sportivi.</li> </ul>

	<b>OBIETTIVI MINIMI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raggiungimento di un sufficiente livello di acquisizione delle capacità motorie relative alle discipline praticate.</li> <li>• Conoscere in modo essenziale i contenuti disciplinari proposti.</li> <li>• Esprimersi con linguaggio specifico essenziale e corretto</li> </ul>
--	--

attraverso

### ATTIVITA' TEORICHE (TOT ORE 30)

Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Ore 3	<b>FITNESS E ALLENAMENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenamento sportivo e cuore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il cuore d'atleta</li> <li>• Ipertrofia ventricolare eccentrica e concentrica</li> <li>• Il cardiofitness</li> <li>• Effetti dell'esercizio sulle funzioni corporee</li> </ul>	Lezione frontale, approfondimenti
Ore 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitudine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muoversi in quota</li> <li>• Carenza di ossigeno</li> <li>• L'acclimatazione</li> <li>• Adeguamenti organici</li> <li>• Effetti dell'ipossia sul sistema nervoso</li> <li>• Allenarsi in quota</li> </ul>	
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profondità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il fascino della profondità</li> <li>• Le percezioni sott'acqua</li> <li>• Pressione e attività subacquea</li> <li>• Le leggi della fisica in acqua</li> </ul>	
Ore 4	<b>SPORT: COMPETIZIONE E DIVERTIMENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classificazione delle attività sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perché classificare</li> <li>• Open e closed skills</li> <li>• Opposizione e combattimento</li> <li>• Situazione e precisione</li> <li>• Sport individuali e di squadra</li> </ul>	Lezione frontale, Approfondimenti
Ore 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività indoor e outdoor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Due mondi diversi</li> <li>• Muoversi all'aperto e al chiuso</li> </ul>	

Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnologia e prestazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiali e attrezzature sportive</li> <li>• Adattamenti tecnico-tattici</li> <li>• L'evoluzione tecnologica di sci, tennis, ciclismo e nuoto</li> <li>• Sport estremi</li> <li>• Tecnologia e disabilità</li> <li>• Arbitri tecnologici</li> </ul>	
Ore 6	<p align="center"><b>SPORT: PREVENZIONE E MEDICINA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicina dello sport e traumi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport e salute</li> <li>• Trauma acuto e cronico</li> <li>• Il sovraccarico</li> <li>• Il fattore tempo</li> <li>• Gomito del tennista</li> <li>• Spalla del lanciatore</li> <li>• Ginocchio del saltatore</li> <li>• Distorsione della caviglia</li> <li>• Fascite plantare</li> </ul>	Lezione frontale, approfondimenti
Ore 5	<p><b>SPORT INDIVIDUALI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienteering (seconda parte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Specificità dell'esercizio fisico allenante.</li> <li>• Specificità dei programmi di allenamento.</li> <li>• Tattiche di gara.</li> <li>• Il trail-o</li> </ul>	
<b>ATTIVITA' PRATICHE (TOT. ORE 69)</b>			
Ore 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la Pallavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali: battuta, palleggio e bagher</li> </ul>	- Attività pratiche singole e di gruppo - Lezione frontale
Ore 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la Pallacanestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali d'attacco: palleggio, passaggio e tiro</li> </ul>	- Attività pratiche singole e di gruppo - Lezione frontale
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo l' Orienteering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> </ul>	- Attività pratiche - Lezione frontale
Ore 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo il Karate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscenza ed acquisizione delle tecniche di base del karate</li> <li>▪ Il combattimento</li> </ul>	- Attività pratiche singole e di gruppo - Lezione frontale
Ore 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo il Tennis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali: il dritto, il rovescio, il servizio, la volée</li> </ul>	- Attività pratiche singole e di gruppo - Lezione frontale

## MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

**Titolo Modulo:** [CITT@DINL...DIGITALI](#): ROTTE SICURE....

**Prerequisiti:** CONOSCENZE BASILARI DEL SIGNIFICATO DEL TERMINE "DIRITTO"

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p><b>CONOSCENZE</b> : conoscere del valore del rispetto dell'avversario.</p> <p><b>COMPETENZE:</b> organizzare tornei e partecipare a giochi di squadra in cui l'accettazione dell'altro rappresenta una nota di maturità.</p> <p><b>ABILITÀ</b> : saper interagire per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p>	Il fair play on line	Lezioni frontali ed interattive. Cooperative learning. Problem solving	La valutazione sarà compresa nel voto delle discipline coinvolte e influirà sul voto di comportamento	2 Ore

## MODULO INTERDISCIPLINARE

**Titolo Modulo:** SALUTE E BENESSERE

**Prerequisiti:** CONOSCERE IL CONCETTO "IGIENE".

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p><b>Conoscenze:</b> conoscere i canali attraverso i quali si raggiunge lo stato di "benessere"</p> <p><b>Competenze:</b> adottare comportamenti e stili di vita che riducano il rischio di malattie.</p> <p><b>Abilità:</b> saper bilanciare una corretta alimentazione ed una sana attività di moto.</p>	La prevenzione come stile di vita	Lezioni frontali ed interattive, Cooperative learning Problem solving	La valutazione sarà compresa nel voto finale della disciplina.	2 Ore

## 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	Mirato intervento del docente	X
Lavoro di Gruppo	X	Lavagna luminosa	X	Verifica scritta	X	Lavoro autonomo	X
Role Playing		Audiovisivi		Prove strutturate e/o semi-strutturate	X	Ideì	
Problem Solving/Poning	X	Dispense	X	Compiti a casa		Ricerca-azione	
Lezione Interattiva e Partecipata		Laboratorio		Ricerche e/o tesine	X	Questionari	X
Didattica Laboratoriale		Riviste scientifiche		Brevi interventi	X		
Didattica per Progetti	X	LIM	X	Test	X		
Cooperative Learning	X			Questionari	X		

## RECUPERO

FASE	DURATA	OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITÀ
Trim.	In Itinere	Conseguire un sufficiente livello di capacità motorie e possedere gli essenziali elementi del linguaggio specifico della disciplina	In relazione alla varietà delle lacune registrate, verranno proposti all'allievo/a i contenuti ritenuti essenziali per il recupero delle lacune evidenziate.	Lezione partecipata Attività pratica
Pent.	In Itinere	Conseguire un sufficiente livello di capacità motorie e possedere gli essenziali elementi del linguaggio specifico della disciplina	In relazione alla varietà delle lacune registrate, verranno proposti all'allievo/a i contenuti ritenuti essenziali per il recupero delle lacune evidenziate.	Lezione partecipata Attività pratica

## CRITERI DI VALUTAZIONE COMPORTAMENTO

Si terrà conto dell'atteggiamento assunto dagli allievi in classe durante le attività teoriche e negli spazi dove è previsto lo svolgimento delle attività pratiche. a tal proposito verranno osservati:

- il rispetto dei luoghi frequentati,
- le condotte che gli alunni terranno nei confronti dei docenti, dei compagni e del personale scolastico,
- la cura verso gli attrezzi avuti in dotazione,
- la capacità di praticare attività in modo corretto e funzionale,
- l'impegno, l'interesse e la partecipazione dimostrati durante le lezioni.

## CRITERI DI VALUTAZIONE TRIMESTRALE E FINALE

**VALUTAZIONE TRIMESTRE:** avrà carattere sommativo tra le singole valutazioni pratiche e teoriche a cui l'allievo è stato sottoposto nel corso del trimestre.

**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 l'allievo/a 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 extracurricolari promosse dall'istituzione scolastica.

**VALUTAZIONE ALUNNI ESONERATI DALLE ATTIVITÀ PRATICHE:** avverrà tramite l'osservazione delle capacità dell'alunno 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.

## CRITERI DI VALUTAZIONE PROVE SCRITTE E PRATICHE

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.

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.

VERIFICHE IN RELAZIONE AGLI OBIETTIVI IN ITINERE	VERIFICHE SOMMATIVE N. 5	TRIMESTRE N. 2	PENTAMESTRE N. 3
<b>TIPOLOGIA:</b>			
Tipologia c (quesiti a risposta multipla, v/f)	X	X	X
Prove strutturate (riassunto, relazione)			
Interrogazione orale		<b>ove occorra, in sostituzione della prova scritta</b>	
Osservazione diretta e sistematica		sempre	
Brevi interventi		sempre	

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

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

**Il Docente**

prof.ssa Giovanna Lofaro