



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- www.nostrorepaci.gov.it

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE

Anno Scolastico 2018/2019

LICEO SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO

MATERIA DISCIPLINE SPORTIVE

CLASSE 3[^] I

PROF / PROF.SSA SANTI LA FAUCI

Data presentazione: 30 OTTOBRE 2018

PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE DELLA CLASSE 3[^] I

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

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 seconda.

ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
DISCIPLINE SPORTIVE	Integrazione delle 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. Alunni	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni
DISCIPLINE SPORTIVE	5	5	4	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.

Obiettivi specifici di apprendimento anche con l'utilizzo trasversale delle Competenze Chiave di Cittadinanza:	Competenze Attese
<p>Imparare ad imparare Disporre in atteggiamento ricettivo ed utilizzare correttamente gli strumenti didattici, percorrendo consapevolmente le fasi del processo di apprendimento</p> <p>Progettare Elaborare e realizzare progetti utilizzando le conoscenze apprese</p> <p>Comunicare Comprendere messaggi di genere diverso e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi attraverso supporti cartacei, informatici e multimediali</p> <p>Collaborare e partecipare Disporre in atteggiamento collaborativo verso l'interlocutore, comprendendo i diversi punti di vista e contribuendo all'apprendimento comune</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale, riconoscendo limiti e responsabilità e rispettando le regole</p> <p>Risolvere problemi Utilizzare gli strumenti culturali di cui si è in possesso al fine di orientarsi in una situazione problematica</p> <p>Individuare collegamenti e relazioni Saper operare collegamenti tra argomenti diversi e cogliere analogie e differenze in testi tra loro distanti</p> <p>Acquisire e interpretare l'informazione 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>

Identificazione livello di apprendimento da raggiungere al termine del percorso didattico-formativo della 3^a classe

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<p>DISCIPLINE SPORTIVE</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>

Attraverso

Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
ATTIVITA' TEORICHE			
ORE 2	<u>SCIENZE MOTORIE</u> La scienza nella pratica fisica	<ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio dello sport • Le scuole ginnastiche • Le teorie dell'apprendimento motorio 	Lezione frontale
ORE 5	<u>L'ALLENAMENTO</u> Rendimento e prestazione I parametri dell'allenamento La metodologia dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> • Che cos'è il rendimento • Il rendimento nella marcia e nella corsa • Le misure nello sport • Il concetto di VO2 max • L'acido lattico non fa male • Il massimale di forza • La supercompensazione • Le variabili o componenti del carico • I carichi naturali • I sovraccarichi • Il metodo delle ripetute • L'allenamento ad alta intensità (HIT) • Core stability allenamento funzionale • Monitorare l'allenamento: scala di Borg e Training Load (TL) 	Lezione frontale
ORE 4	<u>L'ALLENAMENTO NEGLI SPORT</u> Gli sport di combattimento	<ul style="list-style-type: none"> • La classificazione degli sport di combattimento • L'opposizione come principio • Le capacità condizionali coinvolte • Il judo 	Lezione frontale
ORE 7	<u>SPORT, MEDICINA E PREVENZIONE</u> Gli ostacoli alla pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none"> • I crampi • Il mal di milza • La malattia di Osgood-Shlatter: il dolore al ginocchio • La sindrome femoro-rotulea • Il cuore e i suoi disturbi • Ciclo mestruale e sport • Il doping 	Lezione frontale
ORE 6	<u>LO SPORT ADATTATO</u> Disabilità e sport	<ul style="list-style-type: none"> • Le differenze tra menomazione, disabilità e handicap • Le classificazioni ICF e ICF-CY • I principi generali dell'attività adattata • Le specialità dello sport per disabili • Fini e metodi dello sport integrato 	Lezione frontale
ORE 3	<u>LA CORSA NEL TEMPO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Origini della corsa dalla nascita ai giorni nostri 	Lezione frontale
ORE 2	<u>CITTADINANZA E COSTITUZIONE</u> Diritti senza confini	<ul style="list-style-type: none"> • La parità tra uomini e donne nello sport come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze 	Lezione frontale

ATTIVITA' PRATICHE			
ORE 7	Conosciamo la pallamano	▪ Regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra	Attività pratiche
ORE 7	Conosciamo l'hocey	▪ Regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra	Attività pratiche
ORE 7	Conosciamo il tiro con l'arco	▪ Regole di gioco, fondamentali individuali	Attività pratiche
ORE 7	Conosciamo il badminton	▪ Regole di gioco, fondamentali individuali	Attività pratiche
ORE 7	Alleniamo il corpo	▪ Attività a corpo libero e con gli attrezzi per il miglioramento delle capacità motorie	Attività pratiche

MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

Modulo: "Diritti ... senza confini"				
Titolo: La parità tra uomini e donne nello sport come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze				
Prerequisiti: Conoscenza dell'insieme dei valori che lo sport trasmette attraverso la sua pratica				
Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
"Lo sport è uno di quei linguaggi universali che supera le differenze culturali, sociali, religiose e fisiche, e riesce a unire le persone, rendendole partecipi dello stesso gioco e protagoniste insieme di vittorie e sconfitte". (Papa Francesco)	LA PARITÀ TRA UOMINI E DONNE NELLO SPORT	LEZIONE FRONTALE VISIONE DI FILMATI	QUESTIONARIO	2 ORE

MODULO INTERDISCIPLINARE LICEO SPORTIVO

Titolo: "La corsa nel tempo"				
Prerequisiti: Conoscenza delle più importanti tipologie di corsa				
Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
Analizzare l'evoluzione della corsa ed il cambiamento avvenuto da attività per la sopravvivenza ad attività sportiva	STORIA DELLA EVOLUZIONE DELLA CORSA NEL TEMPO	LEZIONE FRONTALE VIDEO	QUESTIONARIO	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		Verifica scritta	X	Lavoro autonomo	X
Role Playing		Audiovisivi		Prove strutturate e/o semi-strutturate	X	Idee	
Problem Solving/Poning	X	Dispense	X	Compiti a casa		Ricerca-azione	X
Lezione Interattiva e Partecipata		Laboratorio		Ricerche e/o tesine	X	Questionari	X
Didattica Laboratoriale		Riviste scientifiche	X	Brevi interventi			
Didattica per Progetti	X	LIM	X	Test	X		
Cooperative Learning	X		X	Questionari	X		

Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere	Verifiche sommative n. 5	Trimestre n. 2	Pentamestre n. 3
<u>TIPOLOGIA:</u>			
Tipologia C (quesiti a risposta multipla, V/F)	X	X	X
Prove strutturate (riassunto, relazione)	X	X	X
Brevi interventi		X	X

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 PROVE PRATICHE E ORALI	
Criteria di valutazione prove pratiche di scienze motorie e 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 scienze motorie e 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 scritte e orali)

Indicatori di apprendimento	Livelli di prestazione	Valutaz.
Conoscenza dei contenuti	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
Capacità di applicazione	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
Impegno	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
Interesse	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
Partecipazione	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

Criteria 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.

Criteria di valutazione trimestrale e finale

TRIMESTRE: 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 ALUNNI ESONERATI DALLE ATTIVITA' 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.

Il Docente

Prof. Santi La Fauci

METODOLOGIA - STRUMENTI - VERIFICA - SOSTEGNO E /O RECUPERO

Metodologia	Strumenti	Modalità di Verifica	Modalità Sostegno e/o Recupero
Lezione Frontale	Libro di testo	Interrogazione orale	Mirato intervento del docente
Lavoro di Gruppo	Lavagna luminosa	Verifica scritta	Lavoro autonomo
Role Playing	Audiovisivi	Prove strutturate e/o semi-strutturate	Idee
Problem Solving/Poning	Dispense	Compiti a casa	Ricerca-azione
Lezione Interattiva e Partecipata	Laboratorio	Ricerche e/o tesine	Questionari
Didattica Laboratoriale	Riviste scientifiche	Brevi interventi	
Didattica per Progetti	LIM	Test	

Cooperative Learning			Questionari			
----------------------	--	--	-------------	--	--	--

Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere	Verifiche sommative n.	Trimestre n.	Pentamestre n.
<u>Tipologia:</u>			

RECUPERO			
Fase	Durata	Obiettivi minimi di apprendimento	Contenuti

Criteria di valutazione prove scritte e orali

(Si allegano griglie di valutazione delle prove scritte e orali)

Criteria di valutazione comportamento

Criteria di valutazione trimestrale e finale

Il Docente

prof/prof.ssa.....
