



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

via Marconi, 77 – 89018 – VILLA S. GIOVANNI (RC) - Cod. Mecc. RCIS03600Q

con sedi associate :

IST. MAGISTRALE "L. NOSTRO" –RCPM036017 - I.T.C. "L. REPACI "–RCTD036012

Dirigenza: Tel. 0965/499482 – Segreteria e Fax : Tel. 0965/499480 – Centralino: Tel. 0965/499481

e-mail [RCIS03600Q@istruzione.it](mailto:RCIS03600Q@istruzione.it) - [www.nostrorepaci.it](http://www.nostrorepaci.it)

# PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

LICEO SCIENTIFICO (INDIRIZZO SPORTIVO)

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

CLASSE 1<sup>^</sup> SEZ. I

PROF. DELFINO SANTO

DATA DI PRESENTAZIONE 20 /10/2018

## Prerequisiti di accesso al programma di Scienze Motorie e Sportive della classe 1<sup>a</sup> I Liceo Sportivo

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

### Livelli di apprendimento rilevati in ingresso

Al fine di avere un quadro generale della classe sono state somministrate due tipologie di prove. La prima, riguardante la parte pratica, era composta da una serie di test per la valutazione delle principali capacità motorie; la seconda ha inteso verificare le conoscenze teoriche di argomenti a carattere generale. Dai risultati emersi si può evincere che quasi tutti gli allievi sono in possesso dei prerequisiti di base necessari per poter affrontare il percorso formativo della prima classe.

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	-- Conoscono in forma semplice i concetti che stanno alla base del movimento. -- Conoscono le regole fondamentali dei principali sport di squadra ed alcuni elementi base di educazione stradale.	-- Dimostrano di capire ed eseguire in forma quasi corretta le attività richieste.	-- Sono quasi tutti in grado di utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo. -- Riconoscono le principali regole di alcuni sport di squadra. -- Sono in grado di riconoscere la capacità motoria corrispondente in funzione dell'attività proposta.

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

**Identificazione livello di apprendimento da raggiungere al termine del percorso didattico-formativo della I<sup>a</sup> classe**

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	-- Conoscere i principali sistemi e apparati del corpo umano e le loro funzioni. -- Conoscere i benefici che produce una sana attività fisica. -- Conoscere le principali patologie osteo/articolari. -- Conoscere la terminologia e le regole principali degli sport (individuali e/o di squadra) praticati e conosciuti.	-- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni -- Eseguire e cercare di controllare i fondamentali individuali di base degli sport. -- Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto	-- Imparare a conoscersi. -- Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria
	<b>OBIETTIVI MINIMI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raggiungimento di un livello sufficiente di acquisizione delle capacità motorie.</li> <li>• Conoscere in modo essenziale i contenuti disciplinari proposti.</li> <li>• Conoscere le principali regole di gioco degli sport proposti</li> </ul>		
	<b>OBIETTIVI PER ECCELLENZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire ed utilizzare il linguaggio specifico relativo alla disciplina.</li> <li>• Essere in grado di eseguire movimenti semplici in relazione alle variazioni delle situazioni di gioco.</li> </ul>		

attraverso

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Trimestre	Ore 20 circa	<b>TEORIA</b>		
		- Conoscenza del proprio corpo e la sua funzionalità. - Conoscenza dei principali sistemi e apparati del corpo umano e le loro funzioni.	- Assi e piani del corpo umano. - Sistema scheletrico, articolare e muscolare. Apparato cardiocircolatorio. - I benefici dell'attività fisica sugli stessi.	- Lezione frontale, approfondimenti anche con l' ausilio di materiale multimediale

		<i>PRATICA</i>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenziamento fisiologico.</li> <li>-Rielaborazione degli schemi motori.</li> <li>-Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.</li> <li>- Conoscenza e pratica di attività sportive individuali e di squadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corsa con variazioni di ritmo e direzione, esercizi di allungamento, esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza, esercizi eseguiti con piccoli attrezzi, esercizi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio temporali variate, esercizi di rilassamento, esercizi per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione, esercizi di equilibrio, circuiti misti.</li> <li>- Esercitazioni sui fondamentali individuali degli sport di squadra.</li> <li>- Sport individuali: tennis tavolo dama (incontri liberi e mini tornei).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività pratiche singole e/o di gruppo</li> </ul>
<b>Pentamestre</b>	<b>36 ore circa</b>	<i>TEORIA</i>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza e pratica di attività sportive individuali e di squadra.</li> <li>- Abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali attraverso l'impegno negli sport.</li> <li>- Adozione di norme alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cenni di badminton, tennis tavolo e orienteering.</li> <li>- Principali patologie osteoarticolari.</li> <li>- Cenni di orienteering, badminton e tennis tavolo.</li> <li>- Attività sportive: atletica leggera (le corse), calcio a 5, pallavolo, pallamano, pallacanestro, nordic walking (attività pratiche e regolamento di gioco).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lezione frontale, approfondimenti anche con l'ausilio di materiale multimediale</li> </ul>
		<i>PRATICA</i>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenziamento fisiologico.</li> <li>-Rielaborazione degli schemi motori.</li> <li>-Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.</li> <li>- Conoscenza e pratica di attività sportive individuali e di squadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corsa con variazioni di ritmo e direzione, esercizi di allungamento, esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza, esercizi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività pratiche singole e/o di gruppo</li> </ul>

		<p>eseguiti con piccoli attrezzi, esercizi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio temporali variate, esercizi di rilassamento, esercizi per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione, esercizi di equilibrio, circuiti misti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni sui fondamentali individuali degli sport di squadra.</li> <li>- Sport individuali: tennis tavolo dama (incontri liberi e mini tornei),</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><u>MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE: LIBERTA' E DOVERI</u></p> <p style="text-align: center;">"Uso consapevole e responsabile dei luoghi pubblici e privati".</p>				

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

Metodologia		Strumenti		Modalità di verifica		Modalità sostegno e/o recupero	
<i>Lezione frontale</i>	X	<i>Libro di testo</i>	X	<i>Interrogazione orale</i>	X	<i>Mirato intervento del docente</i>	X
<i>Lavoro di gruppo</i>	X	<i>Lavagna luminosa</i>	X	<i>Verifica scritta</i>	X	<i>Lavoro autonomo</i>	
<i>Role playing</i>		<i>Audiovisivi</i>		<i>Prove strutturate e/o semistrutturate</i>	X	<i>IDEI</i>	
<i>Problem solving/poning</i>	X	<i>Dispense</i>	X	<i>Compiti a casa</i>		<i>Recupero in itinere</i>	X
<i>Lezione integrata</i>		<i>Laboratorio</i>		<i>Ricerche e/o tesine</i>	X		
<i>Didattica laboratoriale</i>		<i>Attività integrative</i>		<i>Brevi interventi</i>			
<i>Didattica per progetti</i>	X	<i>Lim</i>	X	<i>Test</i>	X		
<i>Ricerca-Azione</i>		<i>Osservazione diretta e sistematica</i>	X	<i>Questionari</i>			

**RECUPERO:** in relazione alla varietà delle lacune registrate, verranno proposti all'alunno, nel corso delle normali lezioni curriculari, i contenuti ritenuti idonei per il recupero delle lacune evidenziate.

La **VALUTAZIONE** terrà conto del comportamento assunto dagli alunni in classe e in cortile, delle conoscenze acquisite, dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza, dell'impegno profuso e dell'interesse dimostrati durante le lezioni, della precisione di esecuzione del gesto tecnico e della partecipazione attiva alle esercitazioni pratiche, elemento fondamentale, quest'ultimo, per la riuscita dell'intervento educativo. La valutazione degli alunni esonerati avverrà in base alle capacità di: osservazione, relazione, collaborazione con compagni ed insegnanti, anche tramite compiti di assistenza e arbitraggio nelle discipline sportive presenti nella programmazione..

Verranno attuate verifiche formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante le lezioni); sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (prove pratiche, prove strutturate e semi-strutturate)

**Criteria di valutazione prove pratiche, scritte e orali**

Le prove pratiche saranno valutate in termini di interesse, partecipazione, impegno e capacità di applicazione dimostrati durante le lezioni, oltre che per i progressi nello sviluppo delle capacità motorie rilevati in ogni singolo allievo.

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.

*(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

<b>VERIFICHE IN RELAZIONE AGLI OBIETTIVI IN ITINERE</b>	<b>VERIFICHE SOMMATIVE N.3</b>	<b>TRIMESTRE N.2</b>	<b>PENTAMESTRE N.2</b>
<i>Tipologia mista</i>		1	1
<i>Tipologia C (quesiti a risposta multipla, V-F)</i>		1	2
<i>Prove strutturate (riassunto, relazione)</i>			
<i>Osservazione diretta e sistematica</i>		X	X
<i>Interrogazione orale</i>	<i>ove occorra</i>		
<i>Brevi interventi</i>		X	X