



## **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 CLASSICO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 3<sup>^</sup>C**

**PROF.SSA: LOFARO GIOVANNA**

DATA DI PRESENTAZIONE 30/10/2018

## Prerequisiti di accesso al programma di scienze motorie della classe 3<sup>^</sup>C Liceo Classico

- Sufficiente consolidamento delle abilità di base.
- Applicare con una certa autonomia le conoscenze acquisite negli anni precedenti.
- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
- Sapersi relazionare con gli altri.

### Livelli di apprendimento rilevati in ingresso

E' stata somministrata una serie di test riguardanti la valutazione delle principali capacità motorie. 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 classe quarta.

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscono in forma semplice i principali organi, sistemi e apparati del corpo umano. Conoscono le regole fondamentali dei principali sport di squadra	- Dimostrano di eseguire in forma adeguata le attività richieste. Possiedono una certa padronanza del proprio corpo	- Scelgono e praticano le attività motorie in funzione dei ruoli più adatti alle proprie capacità e adeguandosi ai diversi contesti. Sanno ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema.

DISCIPLINE	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	n. alunni	n. alunni	n. alunni	n. alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		8	7	

### 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>
Costruzione del sè	1) Imparare ad imparare.	1) Essere in grado di organizzare il proprio tempo e il proprio apprendimento.
	2) Progettare	2) Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici.
Relazione con gli altri	3) Comunicare	3) Utilizzare i linguaggi specifici e non per interagire con i compagni e con il docente.
	4) Collaborare e partecipare	4) Valorizzare le proprie e altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo.
	5) Agire in modo autonomo e responsabile	5) Riconoscere e rispettare i diritti, i bisogni altrui e le opportunità comuni.
Rapporto con la realtà naturale e sociale	6) Risolvere problemi	6) Costruire e verificare ipotesi di soluzione per risolvere problemi di vario genere.
	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 terza classe**

<b>DISCIPLINA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE</b>
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere la classificazione delle capacità condizionali.</li> <li>Conoscere le forme di sicurezza: in montagna</li> <li>- Conoscere le indicazioni generali che stanno alla base di un allenamento efficace.</li> <li>- Le fasi sensibili del movimento. Le vere sfide del movimento.</li> <li>- Conoscere in modo generale gli sport svolti in ambiente urbano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticare varie attività sportive nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice o/e organizzatore</li> <li>- Essere in grado di delineare un semplice programma di allenamento</li> <li>- Essere in grado di riconoscere i diversi metodi di allenamento delle capacità condizionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidare abitudini di collaborazione reciproca.</li> <li>Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita.</li> <li>- Applicare in modo adeguato i principi fondamentali dell'allenamento sportivo.</li> <li>- Dimostrano di possedere adeguate capacità critiche.</li> </ul>
	<b>OBIETTIVI MINIMI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie e non pertinenti alle situazioni che si presentano nel corso delle lezioni.</li> <li>• Raggiungimento anche parziale ma significativo delle abilità e competenze</li> </ul>		

	individuate per la classe. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possedere gli elementi base del primo soccorso e di un sano stile di vita.</li> </ul>
	<b>OBIETTIVI PER LE ECCELLENZE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni.</li> <li>• Essere in grado di adottare comportamenti atti a prevenire infortuni per sé e per gli altri.</li> <li>• Essere in grado di utilizzare le conoscenze e le competenze proprie delle scienze motorie.</li> </ul>

attraverso

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività	
TRIMESTRE (30 ORE)	Ore 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento fisiologico</li> <li>• Sviluppo e coordinamento degli schemi motori.</li> <li>• Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività guidate a corpo libero e con attrezzi tese a               <ul style="list-style-type: none"> <li>- migliorare la funzione cardio-respiratoria.</li> <li>- rafforzamento della potenza muscolare,</li> <li>- migliorare la mobilità e la scioltezza articolare.</li> </ul> </li> <li>• Attività di gruppo o singole, che mirano ad affinare               <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'equilibrio posturale e dinamico,</li> <li>- la coordinazione generale.</li> <li>- la rappresentazione mentale di situazioni dinamiche (azioni di difesa e attacco in giochi sportivi).</li> </ul> </li> </ul>	Attività pratiche	
	Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i diversi tipi di forza</li> <li>- Conoscere i diversi regimi di contrazione</li> <li>- Conoscere le diverse tipologie d'esercitazione</li> <li>- Conoscere i diversi metodi d'allenamento</li> <li>- Conoscere i principi per l'allenamento della forza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definizione, classificazione ed i fattori della forza</li> <li>- Regime concentrico, eccentrico, isometrico e pliometrico</li> <li>- Esercizi a carico naturale e con sovraccarico, concetto di massimo numero di ripetizioni</li> <li>- Respirazione negli esercizi di forza</li> <li>- Il metodo degli sforzi massimali, degli sforzi ripetuti, degli sforzi dinamici e la combinazione dei metodi</li> <li>- Allenarsi efficacemente e senza traumi</li> <li>- La forza in relazione all'età</li> </ul>	Lezione frontale  Attività pratiche	
	Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le caratteristiche della velocità</li> <li>- Conoscere le diverse tipologie di esercitazioni della velocità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definizione, classificazione e fattori della velocità</li> <li>- Principi dell'allenamento e l'allenabilità della velocità</li> </ul>	Lezione frontale  Attività pratiche	
		<b>Avviamento alla pratica sportiva</b>			
	Ore 3	- Conoscere la pallavolo	- Regole di gioco e ruoli - I fondamentali di squadra	Attività pratiche	
	Ore 3	- Conoscere la pallacanestro	- Come si gioca: regole di gioco - I fondamentali individuali di attacco	Attività pratiche	
	Ore 3	- Conoscere la	- Come si gioca: regole di gioco	Attività	

		pallamano	- I fondamentali individuali d'attacco	pratiche
	Ore 3	- Conoscere il tennistavolo	- Come si gioca: regole di gioco - I fondamentali individuali	Attività pratiche
	Ore 3	- Conoscere il badminton	- Come si gioca: regole di gioco - I fondamentali individuali	Attività pratiche

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività	
	Ore 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento fisiologico</li> <li>• Sviluppo e coordinamento degli schemi motori.</li> <li>• Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività guidate a corpo libero e con attrezzi di gruppo o singole tese a</li> <li>- migliorare la funzione cardio-respiratoria.</li> <li>- rafforzare la potenza muscolare,</li> <li>- migliorare la mobilità e la scioltezza articolare.</li> <li>- affinare l'equilibrio posturale e dinamico,- la coordinazione generale,</li> <li>- la rappresentazione mentale di situazioni dinamiche (azioni di difesa e attacco in giochi sportivi).</li> </ul>	Attività pratiche	
<b>Pentam. (42 ore)</b>	Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le caratteristiche della resistenza</li> <li>• Conoscere i vari fattori da cui dipende la resistenza</li> <li>• Conoscere i metodi di allenamento della resistenza</li> <li>• Conoscere gli effetti dell'allenamento sull'organismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definizione e classificazione della resistenza</li> <li>• Fattori fisiologici, tecnici e psicologici</li> <li>• I metodi continui ed i metodi intervallati</li> <li>• Gli effetti dell'allenamento e la resistenza in relazione all'età</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attività pratiche</li> <li>• lezione frontale</li> </ul>	
	Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le caratteristiche della flessibilità</li> <li>• Allenarsi alla flessibilità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definizione e classificazione</li> <li>• Flessibilità attiva e passiva</li> <li>• Principi generali ed effetti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attività pratiche</li> <li>• lezione frontale</li> </ul>	
	Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le caratteristiche dell'allenamento sportivo</li> <li>• Conoscere il concetto di carico allenante</li> <li>• Conoscere la classificazione delle capacità motorie</li> <li>• Conoscere le esercitazioni dell'allenamento</li> <li>• Conoscere le condizioni da rispettare per un allenamento ottimale</li> <li>• Essere in grado di organizzare la fase di riscaldamento</li> <li>• Conoscere le basi biologiche dell'allenamento femminile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'omeostasi, l'aggiustamento e l'adattamento</li> <li>• Supercompensazione</li> <li>• Caratteristiche del carico allenante</li> <li>• Il carico esterno ed interno</li> <li>• Recupero e rigenerazione</li> <li>• Sovrallenamento</li> <li>• Mezzi e tempi dell'allenamento</li> <li>• Allenamento in relazione all'età</li> <li>• Indicazioni per un allenamento efficace</li> <li>• Fasi della seduta di un allenamento</li> <li>• Effetti, tipi e durata del riscald.</li> <li>• Peculiarità dell'organismo femminile e differenze fisiologiche tra uomo e donna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attività pratiche</li> <li>• lezione frontale</li> </ul>	
		<b>Avviamento alla pratica sportiva</b>			
	Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere</li> <li>• la pallavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regole di gioco e ruoli</li> <li>• i fondamentali di squadra</li> </ul>	• attività pratiche	

	Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere</li> <li>• la pallacanestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• come si gioca: regole di gioco</li> <li>• i fondamentali individuali di difesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attività pratiche</li> </ul>
	Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la pallamano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• come si gioca: regole di gioco</li> <li>• i fondamentali individuali di difesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attività pratiche</li> </ul>
	Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere il tennistavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• come si gioca: regole di gioco</li> <li>• i fondamentali individuali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attività pratiche</li> </ul>
	Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere il badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• come si gioca: regole di gioco</li> <li>• i fondamentali individuali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attività pratiche</li> </ul>
	Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere l'atletica leggera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• i lanci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lezione frontale</li> </ul>
	Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cittadinanza e Costituzione</li> <li>• "Diritti senza confini"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "I diritti .....sul territorio"</li> <li>• Come e dove praticano attività sportiva i giovani sul nostro territorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lezione frontale</li> <li>• attività di ricerca</li> </ul>

## MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

<b>Classe</b>				
3 C Lic. Classico	<b>Titolo modulo</b> DIRITTI ... SENZA CONFINI: i diritti umani			
<b>Prerequisiti:</b> Conoscenze basilari del significato del termine "Diritto"				
Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p><b>Conoscenze :</b> conoscere l'ambiente circostante, le cose.</p> <p><b>Competenze:</b> creare situazioni miranti a rispettare l'ambiente, i beni propri e altrui</p> <p><b>Abilità :</b> saper interagire per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p>	La parità tra uomini e donne come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze ?	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 Pent.

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	Idei	
Problem Solving/Poning		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			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)			
Interrogazione orale		<b>Ove occorra, in sostituzione della prova scritta</b>	
Osservazione diretta e sistematica		Sempre	
Brevi interventi		Sempre	

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

## 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 ATTIVITA' 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 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, 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

**LA DOCENTE**

PROF. SSA LOFARO GIOVANNA