



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

VIA RIVIERA, 10 (SEGRETERIA) - VIA MONS. BERGAMO (PAL. RANIERI E MUSEO) –  
VIA DE GASPERI (L. REPACI) - VIA ZANOTTI BIANCO (POOL 22) • TELEFONO: 0965 795349  
LICEI: CLASSICO – LINGUISTICO – SCIENZE UMANE – ECONOMICO SOCIALE –  
SCIENTIFICO – SCIENZE APPLICATE – SPORTIVO  
TECNICO ECONOMICO: AMM. FINANZA E MARKETING – ART. SIST.  
e-mail [RCIS03600Q@istruzione.it](mailto:RCIS03600Q@istruzione.it) - [www.nostrorepaci.it](http://www.nostrorepaci.it)

### **PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE**

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

**LICEO**                      S.U. ECONOMICO SOCIALE

**MATERIA**                SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE**                 2<sup>^</sup> SEZ. E

**PROF.RE**                CATONA FRANCESCO

DATA DI PRESENTAZIONE                      26 ottobre 2018

## Prerequisiti di accesso al programma di Scienze motorie e sportive della classe 2<sup>^</sup>

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.

### Livelli di apprendimento rilevati in ingresso

E' stata somministrata una batteria di test riguardanti la valutazione delle principali capacità motorie. 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, anche se un sostanzioso gruppo ha dimostrato di possedere buone capacità motorie, frutto principalmente di una adeguata attività motoria pregressa.

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Valutazione motoria. Cenni sui principali sistemi ed apparati del corpo umano; Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra. Conoscere come comportarsi in caso di primo soccorso	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste. Saper intervenire correttamente nei casi più comuni di traumi	Essere in grado di riconoscere i principali sistemi ed apparati del corpo umano; 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 riconoscere i traumi più frequenti che avvengono durante la pratica sportiva ed essere in grado di intervenire adeguatamente.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE n. alunni	LIVELLO SODDISFACENTE n. alunni	LIVELLO BUONO n. alunni	LIVELLO ECCELLENTE n. alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	8	10	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.

Obiettivi specifici di apprendimento anche con l'utilizzo trasversale delle competenze chiave di cittadinanza:	Competenze attese
1 <i>imparare ad imparare</i>	Imparare ad eseguire movimenti corretti in funzione dello spazio, del tempo, dei compagni e degli avversari
2 <i>progettare</i>	Saper organizzare autonomamente un'attività all'interno dell'ora di lezione
3 <i>comunicare</i>	Utilizzare i linguaggi specifici e non per interagire con i compagni e con l'insegnante
4 <i>collaborare e partecipare</i>	Riuscire a collaborare con i compagni di squadra del momento per la realizzazione di un obiettivo comune
5 <i>agire in modo autonomo e responsabile</i>	Saper adottare comportamenti idonei al fine di prevenire situazioni di pericolo per la propria ed altrui incolumità durante le lezioni pratiche
6 <i>risolvere problemi</i>	Riuscire ad attuare corretti comportamenti motori per risolvere problemi di gioco
7 <i>individuare collegamenti e relazioni</i>	Riuscire ad individuare una tipologia di capacità motoria e relazionarla con altri tipi di attività
8 <i>acquisire e interpretare l'informazione</i>	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 II classe

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, il sistema nervoso e le loro funzioni Conoscere i più importanti sport scolastici e non, individuali, di squadra; Conoscere il metabolismo energetico	Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto; Essere in grado di delineare una corretta ed equilibrata alimentazione	Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita
	Obiettivi minimi: <ul style="list-style-type: none"><li>• Raggiungimento di un sufficiente livello di acquisizione delle capacità motorie;</li><li>• Conoscere in modo essenziale i contenuti disciplinari</li><li>• Esprimersi con linguaggio specifico essenziale ma corretto</li></ul>		

## ATTRAVERSO

<b>TRIMESTRE (24 ore)</b>			
<b>Durata</b>	<b>Obiettivi di apprendimento in itinere</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Attività</b>
<b>Ore 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il sistema endocrino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Funzioni del sistema endocrino</li> <li>▪ Ormoni e allenamento</li> </ul>	Lezione frontale
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere l'anatomia e la fisiologia del cuore</li> <li>• Conoscere i diversi percorsi della circolazione sanguigna</li> <li>• Conoscere le funzioni del sangue</li> <li>• Conoscere quali adattamenti avvengono nell'apparato cardiocircolatorio con il movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il muscolo cardiaco</li> <li>▪ Il ciclo cardiaco</li> <li>▪ Come circola il sangue</li> <li>▪ I vasi sanguigni</li> <li>▪ La composizione del sangue</li> <li>▪ La funzione dell'emoglobina</li> <li>▪ La pressione arteriosa</li> <li>▪ La variazione dei parametri durante l'esercizio fisico</li> </ul>	Lezione frontale
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere l'anatomia e la fisiologia dell'apparato respiratorio</li> <li>• Conoscere come avviene la respirazione</li> <li>• Conoscere gli adattamenti che avvengono nell'apparato respiratorio durante l'esercizio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le vie aeree</li> <li>▪ I polmoni</li> <li>▪ La meccanica respiratoria</li> <li>▪ La respirazione addominale</li> <li>▪ La respirazione interna ed esterna</li> <li>▪ I volumi e le capacità polmonari</li> <li>▪ La ventilazione durante l'esercizio</li> </ul>	Lezione frontale
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere come poter migliorare le proprie capacità motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Attività guidate a corpo libero e con attrezzi</li> </ul>	Attività pratiche Singole/gruppo
<b>Ore 3</b>	<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: schiacciata, muro ed altri colpi</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallamano</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/di gruppo Lezione frontale
<b>Ore 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo il calcio a 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cittadinanza e costituzione CITT@DINI ... DIGITALI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROTTE ... SICURE: Il fair play online.</li> </ul>	Lezione frontale

<b>PENTAMESTRE (42 ore)</b>			
<b>Ore</b> 6	• Conosciamo la pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali: schiacciata, muro ed altri colpi</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore</b> 6	• Conosciamo la pallacanestro	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali di difesa</li> </ul>	Attività pratiche singole/ gruppo Lezione frontale
<b>Ore</b> 6	• Conosciamo il calcio a 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore</b> 6	• Conosciamo la pallamano	<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/di gruppo Lezione frontale
<b>Ore</b> 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come si presta il primo soccorso</li> <li>• Come trattare i traumi più comuni</li> <li>• Le emergenze e le urgenze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il codice comportamentale</li> <li>▪ Prevenzione e principali traumi articolari e muscolari</li> <li>▪ Arresto cardiaco, shock, trauma cranico.....</li> </ul>	Lezione frontale
<b>Ore</b> 6	• Conosciamo il badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca e le regole</li> <li>▪ I fondamentali</li> <li>▪ I colpi</li> </ul>	Attività pratiche singole/ gruppo Lezione frontale
<b>Ore</b> 5	• Far acquisire consapevolezza delle proprie capacità motorie ( verifica competenze 1° biennio)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salto in lungo da fermo</li> <li>▪ Navetta 5 x10 metri</li> <li>▪ Addominali in 30''</li> <li>▪ Flessibilità della colonna vertebrale</li> <li>▪ Getto della palla medica da 2 Kg da seduti</li> </ul>	Attività pratiche con rilevamento di misurazioni e tempi
<b>Ore</b> 2	• Attività in ambiente naturale: il trekking	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'abbigliamento</li> <li>▪ La classificazione degli itinerari</li> <li>▪ La preparazione e le regole</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale

<b>METODOLOGIA - STRUMENTI - VERIFICA E SOSTEGNO E /O RECUPERO</b>			
<b>Metodologia</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Modalità di verifica</b>	<b>Modalità sostegno e/o recupero</b>
Lavoro di gruppo X	Lavagna luminosa	Verifica scritta X	Mirato intervento del docente X
Role playing	Audiovisivi X	Prove strutturate e/o Semistrutturate X	Lavoro autonomo
Problem solving/posing X	Dispense X	Compiti a casa	IDEI
Lezione integrata	Laboratorio	Ricerche e/o tesine X	Recupero in itinere X
Didattica laboratoriale	Attività integrative X	Brevi interventi X	
Didattica per progetti X	Lim X	Test X	
Ricerca-Azione		Questionari X	

<b>Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere</b>	<b>Verifiche sommative N. 5</b>	<b>Trimestre N. 2</b>	<b>Pentamestre N. 3</b>
Tipologia A			
Tipologia B (articolo di giornale)			
Tipologia C (quesiti a risposta multipla, vero/falso)	X	X	X
Tipologia D (tema, commento)			
Prove strutturate (riassunto, relazione)	X	X	X
Interrogazione orale			
Brevi interventi		X	X

### RECUPERO

<b>Fase</b>	<b>Durata</b>	<b>Obiettivi minimi di apprendimento</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Attività</b>
<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.	Lezione partecipata, attività pratica
<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.	Lezione partecipata, attività pratica

#### **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 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. Liv.B - buona la preparazione di base, approfondita la conoscenza dei contenuti. Liv.C - preparazione completa in quasi tutti gli aspetti. Liv.D - preparazione completa ma talvolta superficiale. Liv.E - preparazione modesta e frammentaria. Liv.F - preparazione carente sotto tutti gli aspetti.	10 8-9 7 6 4-5 1-3
<b>Capacità di applicazione</b>	Liv.A - sa applicare autonomamente competenze e conoscenze acquisite in contesti nuovi. Liv.B- applica efficacemente proprietà e regole anche in contesti nuovi. Liv.C - sa applicare correttamente proprietà e regole. Liv.D - guidato opportunamente riesce ad applicare proprietà e regole. Liv.E - sa applicare le conoscenze in modo parziale. Liv.F - non sempre è in grado di applicare correttamente le conoscenze.	10 8-9 7 6 4-5 1-3
<b>Impegno</b>	Liv.A - lavora con metodo, impegno assiduo e costruttivo. Liv.B - impegno diligente, sa organizzare il lavoro in modo proficuo. Liv.C - impegno costante ed adeguato. Liv.D - impegno regolare ma non sempre adeguato. Liv.E - impegno superficiale e non sempre adeguato. Liv.F - impegno incostante e superficiale	10 8-9 7 6 4-5 1-3
<b>Interesse</b>	Liv.A - mostra particolare interesse e curiosità per tutte le discipline. Liv.B - interesse continuo e particolare. Liv.C - interesse costante. Liv.D - interesse non sempre costante. Liv.E - interesse piuttosto discontinuo. Liv.F - interesse sporadico e poco motivato	10 8-9 7 6 4-5 1-3
<b>Partecipazione</b>	Liv.A - attiva, ricca di interventi e costruttiva. Liv.B - attiva e costruttiva. Liv.C - attiva e proficua. Liv.D - abbastanza soddisfacente. Liv.E - discontinua e non sempre proficua. Liv.F - inesistente e passiva	10 8-9 7 6 4-5 1-3