



## **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

<b>LICEO</b>	S.U. ECONOMICO-SOCIALE
<b>MATERIA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>CLASSE</b>	4 <sup>^</sup> SEZ. E
<b>PROF.RE</b>	CATONA FRANCESCO

DATA DI PRESENTAZIONE                      26 ottobre 2018

## Prerequisiti di accesso al programma di Scienze motorie e sportive della classe 4<sup>^</sup>

Efficienza e funzionalità di organi ed apparati; discreta padronanza delle capacità motorie; Apprezzabile 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 quarta, anche se un buon gruppo ha evidenziato delle buone capacità motorie, frutto principalmente di un'adeguata attività motoria pregressa.

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Valutazione motoria. Conoscere le capacità condizionali ed i principali metodi del loro sviluppo; Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra.	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste; Essere in grado di eseguire attività idonee per lo sviluppo di una determinata capacità.	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 allenarsi in modo corretto.

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	LIVELLO ESSENZIALE n. alunni	LIVELLO SODDISFACENTE n. alunni	LIVELLO BUONO n. alunni	LIVELLO ECCELLENTE n. alunni
<u>Valutazione</u> <u>motoria</u>	3	7	9	

### 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 IV classe

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere il movimento e le sue caratteristiche; Conoscere i più importanti sport scolastici e non, individuali e di squadra; Conoscere la composizione corporea, l'alimentazione dello sportivo ed i disturbi del comportamento alimentare	Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto, conoscendone le caratteristiche; Essere in grado di delineare un corretto programma di allenamento	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
	Obiettivi minimi: <ul style="list-style-type: none"><li>• Raggiungimento di un discreto livello di acquisizione delle capacità motorie;</li><li>• Conoscere sufficientemente 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 3</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 5</b>	<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>▪ La supercompensazione</li> <li>▪ Le caratteristiche del carico allenante</li> <li>▪ Il carico esterno ed interno</li> <li>▪ Il recupero e la rigenerazione</li> <li>▪ Il sovrallenamento</li> <li>▪ I mezzi ed i tempi dell'allenamento</li> <li>▪ L'allenamento in relazione all'età</li> <li>▪ Indicazioni per un allenamento efficace</li> <li>▪ Le fasi della seduta di un allenamento</li> <li>▪ Effetti, tipi e durata del riscaldamento</li> <li>▪ Le peculiarità dell'organismo femminile e le differenze fisiologiche tra uomo e donna</li> </ul>	Lezione frontale  Attività pratiche singole/gruppo
<b>Ore 4</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 ruoli</li> <li>▪ I fondamentali di squadra</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore 4</b>	<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 di difesa</li> </ul>	Attività pratiche singole/ gruppo Lezione frontale
<b>Ore 4</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/gruppo Lezione frontale
<b>Ore 4</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

**PENTAMESTRE (42)**

Ore 3	<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>▪ Il regime concentrico, eccentrico, isometrico e pliometrico</li> <li>▪ Gli esercizi a carico naturale e con sovraccarico ed i concetto di massimo numero di ripetizioni</li> <li>▪ La 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>	<p>Lezione frontale</p> <p>Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le caratteristiche della velocità</li> <li>• Conoscere le diverse tipologie di esercitazione della velocità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definizione, classificazione e fattori della velocità</li> <li>▪ I principi dell'allenamento e l'allenabilità della velocità</li> </ul>	<p>Lezione/frontale</p> <p>Attività pratiche singole/gruppo</p>
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>	<p>Lezione frontale</p> <p>Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<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>	<p>Lezione frontale</p> <p>Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 6	<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>	<p>Attività pratiche singole/gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>
Ore 6	<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 ruoli</li> <li>▪ I fondamentali di squadra</li> </ul>	<p>Attività pratiche singole/gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>
Ore 6	<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 di difesa</li> </ul>	<p>Attività pratiche singole/gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>
Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo l'atletica leggera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La corsa</li> </ul>	<p>Lezione frontale</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cittadinanza e costituzione</li> </ul>	<p>Diritti senza confine: i diritti...sul territorio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beni pubblici, bene comune e sussidiarietà: "come e dove praticano lo sport i giovani del nostro territorio"</li> </ul>	<p>- Lezione frontale</p>

METODOLOGIA - STRUMENTI - VERIFICA E 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	
role playing		Audiovisivi		Prove strutturate e/o semistrustrate	X	IDEI	
problem solving/poning	X	Dispense	X	Compiti a casa		Recupero in itinere	X
Lezione integrata		Laboratorio		Ricerche e/o tesine	X		
Didattica laboratoriale		Attività integrative	X	Brevi interventi			
Didattica per progetti	X	Lim	X	Test	X		
Ricerca-Azione				Questionari	X		

Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere	Verifiche sommative N. 5	Trimestre N. 2	Pentamestre N. 3
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

#### **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.

#### **RECUPERO**

Fase	Durata	Obiettivi minimi di apprendimento	Contenuti	Attività
<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

(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