



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 - www.nostrorepaci.it

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

ITE **AMM. FINANZA E MARKETING**

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE **3[^]** **SEZ.** **A**

PROF.RE **LATELLA LEANDRO**

DATA DI PRESENTAZIONE **10 ottobre 2018**

Prerequisiti di accesso al programma di Scienze motorie e sportive della classe 3[^]

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 seconda, anche se un buon gruppo ha evidenziato delle discrete capacità motorie, frutto principalmente di un'adeguata attività motoria pregressa.

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Valutazione motoria. Cenni sulle capacità motorie; Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra.	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste	Riconoscere alcune delle principali regole di alcuni sport di squadra; Essere in grado di riconoscere la capacità motoria corrispondente in funzione dell'attività proposta.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE n. alunni	LIVELLO SODDISFACENTE n. alunni	LIVELLO BUONO n. alunni	LIVELLO ECCELLENTE n. alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	==	7	5	==

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 III classe

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere il movimento e le sue caratteristiche; Conoscere i principali sport scolastici e non, singoli e di squadra; conoscere le basi fisiologiche del movimento, le sue peculiarità e la sua classificazione; Conoscere come alimentarsi quando si prepara una competizione.	Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto, conoscendone le peculiarità; Essere in grado di distinguere una capacità motoria da un'altra con particolare riferimento alle capacità coordinative. Saper elaborare una corretta dieta sportiva.	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">• Raggiungimento di un discreto livello di acquisizione delle capacità motorie;• Conoscere sufficientemente i contenuti disciplinari• Esprimersi con linguaggio specifico essenziale ma corretto		

Attraverso

TRIMESTRE (24 ore)			
Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Ore 5	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la definizione e la classificazione del movimento • Conoscere la classificazione delle capacità motorie • Conoscere le capacità condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I tipi di movimento ▪ Il movimento riflesso, volontario ed automatizzato ▪ Differenza tra capacità ed abilità motorie ▪ Classificazione delle capacità motorie ▪ Le capacità condizionali 	<p>Lezione frontale</p> <p>Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere come poter migliorare le proprie capacità motorie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Attività guidate a corpo libero e con attrezzi 	Attività pratiche singole/ gruppo
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo il badminton 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I ruoli ▪ I fondamentali tecnici 	<p>Attività pratiche singole/gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallavolo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I ruoli ▪ I fondamentali di squadra 	<p>Attività pratiche singole/gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallacanestro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali di difesa 	<p>Attività pratiche singole/gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallamano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali d'attacco: ▪ palleggio, passaggio e tiro 	<p>Attività pratiche singole/gruppo</p> <p>Lezione frontale</p>
Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> • Cittadinanza e costituzione "Diritti ... senza confini" 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I diritti umani: Il rispetto e la valorizzazione delle differenze nello sport. 	<p>Lezione Frontale</p>

PENTAMESTRE (42 ore)			
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi tipi di forza • Conoscere i diversi regimi di contrazione • Conoscere le diverse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione, classificazione ed i fattori della forza ▪ Il regime concentrico, eccentrico, isometrico e pliometrico ▪ Gli esercizi a carico naturale e con 	<p>Lezione frontale</p>

	<p>tipologie d'esercitazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi metodi d'allenamento • Conoscere i principi per l'allenamento della forza 	<p>sovraccarico ed il concetto di massimo numero di ripetizioni</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La respirazione negli esercizi di forza ▪ Il metodo degli sforzi massimali, degli sforzi ripetuti, degli sforzi dinamici e la combinazione dei metodi ▪ Allenarsi efficacemente e senza traumi ▪ La forza in relazione all'età 	Attività pratiche singole/gruppo
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche della velocità • Conoscere le diverse tipologie di esercitazione della velocità 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione, classificazione e fattori della velocità ▪ I principi dell'allenamento e l'allenabilità della velocità 	<p>Lezione/frontale</p> <p>Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche della resistenza • Conoscere i vari fattori da cui dipende la resistenza • Conoscere i metodi di allenamento della resistenza • Conoscere gli effetti dell'allenamento sull'organismo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione e classificazione della resistenza ▪ Fattori fisiologici, tecnici e psicologici ▪ I metodi continui ed i metodi intervallati ▪ Gli effetti dell'allenamento e la resistenza in relazione all'età 	<p>Lezione frontale</p> <p>Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche della flessibilità • Allenarsi alla flessibilità 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione e classificazione ▪ Flessibilità attiva e passiva ▪ Principi generali ed effetti 	<p>Lezione frontale</p> <p>Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche dell'allenamento sportivo • Conoscere il concetto di carico allenante • Conoscere la classificazione delle capacità motorie • Conoscere le esercitazioni dell'allenamento • Conoscere le condizioni da rispettare per un allenamento ottimale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'omeostasi, l'aggiustamento e l'adattamento ▪ La supercompensazione ▪ Le caratteristiche del carico allenante ▪ Il carico esterno ed interno ▪ Il recupero e la rigenerazione ▪ Il sovrallenamento ▪ I mezzi ed i tempi dell'allenamento ▪ L'allenamento in relazione all'età ▪ Indicazioni per un allenamento efficace ▪ Le fasi della seduta di un 	<p>Lezione frontale</p> <p>Attività pratiche</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di organizzare la fase di riscaldamento • Conoscere le basi biologiche dell'allenamento femminile 	<p>allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Effetti, tipi e durata del riscaldamento ▪ Le peculiarità dell'organismo femminile e le differenze fisiologiche tra uomo e donna 	singole/gruppo
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere che il peso è solo uno degli elementi che definiscono la costituzione fisica di un individuo • Sapere come alimentarsi quando si prepara una competizione 	<ul style="list-style-type: none"> • La determinazione e l'indice della massa corporea ▪ L'alimentazione e lo sport ▪ Anoressia e bulimia 	Lezione frontale
Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallavolo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I ruoli ▪ I fondamentali di squadra 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallacanestro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali di difesa 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallamano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali d'attacco: palleggio, passaggio e tiro 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> • Attività in ambiente naturale: il cicloturismo e l'arrampicata sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mountain bike e la scelta dei percorsi; l'attezzatura, progressione, la sicurezza, le pareti artificiali 	Lezione frontale

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 X	Verifica scritta X	Lavoro autonomo
Role playing	Audiovisivi X	Prove strutturate e/o semistrutturate X	IDEI
Problem solving/posing 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 X	
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
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.	Lezione partecipata attività pratica
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.	Lezione partecipata attività pratica

(Si allega griglia di valutazione delle prove pratiche e scritte)

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
	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

Interesse	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