



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 DELLE SCIENZE UMANE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 5<sup>^</sup> SEZ. F

PROF. DELFINO SANTO

DATA DI PRESENTAZIONE 20/10/2018

## Prerequisiti di accesso al programma di scienze motorie della classe quinta Liceo Scienze Umane

- Applicare con autonomia le conoscenze acquisite.
- Sapersi relazionare con gli altri.
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione

### Livelli di apprendimento rilevati in ingresso

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscono: - i principali organi, sistemi e apparati del corpo umano. - Le regole fondamentali dei principali sport studiati. - Gli elementi fondamentali delle capacità motorie.	- Dimostrano di eseguire in forma adeguata le attività richieste. - Riconoscono le principali capacità condizionali coinvolte nei vari movimenti	- Sanno ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema. - Scelgono e praticano le attività motorie in funzione dei ruoli più adatti alle proprie capacità e adeguandosi ai diversi contesti.

DISCIPLINE	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	n. alunni	n. alunni	n. alunni	n. alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	4	11		

### 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 protagonisti del proprio percorso personale di apprendimento.
	2) Progettare	2) Valutare le difficoltà ed elaborare strategie d'intervento adeguate; verificare i risultati ottenuti in rapporto alle proprie aspettative
Relazione con gli altri	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 proporsi agli altri come punto di riferimento.
	5) Agire in modo autonomo e responsabile	5) Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità propria e altrui.
Rapporto con la realtà naturale e sociale	6) Risolvere problemi	6) Riuscire ad attuare corretti comportamenti motori per risolvere problemi di gioco.
	7) Individuare collegamenti e relazioni	7) Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
	8) Acquisire e interpretare l'informazione.	8) Interpretare criticamente gli stimoli provenienti dai propri recettori valutandone l'attendibilità e l'utilità, confrontandola con dati oggettivi.

**Identificazione livello di apprendimento da raggiungere al termine del percorso didattico-formativo della quarta classe**

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere in forma basilare l'anatomia e la fisiologia del sistema nervoso e i benefici dell'attività fisica sullo stesso.</li> <li>- Conoscere le capacità e le abilità coordinative.</li> <li>- Conoscere il movimento e il linguaggio del corpo</li> <li>- Conoscere i pilastri della salute: i rischi della sedentarietà e le dipendenze</li> <li>- Conoscere le principali regole degli sport acquatici e della pallacanestro.</li> <li>- Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento sportivo.</li> <li>- Primo soccorso: i danni da sport, norme di sicurezza nell'acqua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di eseguire percorsi motori in modo consapevole e corretto.</li> <li>- Eseguire esercizi e sequenze motorie allo scopo di migliorare le proprie capacità motorie.</li> <li>- Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare.</li> <li>- Conoscere per prevenire i vari pericoli legati alla pratica dell'attività sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>- Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero.</li> <li>- Applicare in modo adeguato i principi fondamentali dell'allenamento sportivo.</li> <li>- Offrire risposte d'intervento pertinenti al trauma sportivo.</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 significativo delle abilità e competenze individuate per la classe.</li> <li>• Conoscere in modo sufficiente i contenuti disciplinari.</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>• E' capace di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune.</li> <li>• Saper osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in una prospettiva di lunga durata.</li> </ul>

attraverso

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Trimestre	Ore 20 circa	<b>TEORIA</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza delle capacità motorie.</li> <li>- Conoscenza del movimento e del linguaggio del corpo.</li> <li>- Conoscenza dei principi fondamentali dell'allenamento sportivo.</li> <li>- I rischi legati alle dipendenze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità motorie: capacità e abilità coordinative.</li> <li>- Gli aspetti della comunicazione. Il comportamento comunicativo.</li> <li>- L'allenamento sportivo: mezzi, momenti e principi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lezione frontale, approfondimenti anche con materiale multimediale</li> </ul>
		<b>PRATICA</b>		
		<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>Pentame- stre</b>	<b>36 ore circa</b>	<b>TEORIA</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità.</li> <li>- Gli effetti che l'attività fisica determina sull'organismo.</li> <li>- Conoscenza dei principi fondamentali dell'allenamento sportivo</li> <li>- Conoscenza dei danni da sport e delle norme di sicurezza in acqua.</li> <li>- Conoscenza delle principali regole degli sport acquatici e della pallacanestro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema nervoso e benefici dell'attività fisica sullo stesso.</li> <li>- L'allenamento sportivo: mezzi, momenti e i principi.</li> <li>- Primo soccorso: i danni da sport, norme di sicurezza in acqua.</li> <li>- Attività sportive: gli sport acquatici, la pallacanestro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lezione frontale, approfondimenti anche con materiale multimediale</li> </ul>
		<b>PRATICA</b>		
		<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>MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE: ETICA E RESPONSABILITÀ</b> <b>“Sport regole e fair play”:</b> Lo sport e i suoi principi .				

**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).

**Criteri 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)*

<b>Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere</b>	<b>Verifiche sommative N.3</b>	<b>Trimestre N.1</b>	<b>Pentamestre N.2</b>
<i>Tipologia mista</i>		<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Tipologia C (quesiti a risposta multipla, V-F)</i>		<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Prove strutturate (riassunto, relazione)</i>			
<i>Osservazione diretta e sistematica</i>		<i>X</i>	<i>X</i>
<i>Interrogazione orale</i>	<i>ove occorra</i>		
<i>Brevi interventi</i>		<i>X</i>	<i>X</i>

## 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