



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 - www.nostrorepaci.it

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

LICEO DELLE SCIENZE UMANE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 5[^] SEZ. G

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.

| | OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO ANCHE CON L'UTILIZZO TRASVERSALE DELLE COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA: | COMPETENZE ATTESE |
|---|---|---|
| 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"> - Conoscere in forma basilare l'anatomia e la fisiologia del sistema nervoso e i benefici dell'attività fisica sullo stesso. - Conoscere le capacità e le abilità coordinative. - Conoscere il movimento e il linguaggio del corpo - Conoscere i pilastri della salute: i rischi della sedentarietà e le dipendenze - Conoscere le principali regole degli sport acquatici e della pallacanestro. - Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento sportivo. - Primo soccorso: i danni da sport, norme di sicurezza nell'acqua. | <ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di eseguire percorsi motori in modo consapevole e corretto. - Eseguire esercizi e sequenze motorie allo scopo di migliorare le proprie capacità motorie. - Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare. - Conoscere per prevenire i vari pericoli legati alla pratica dell'attività sportiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita. - Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero. - Applicare in modo adeguato i principi fondamentali dell'allenamento sportivo. - Offrire risposte d'intervento pertinenti al trauma sportivo. |

| | |
|--|--|
| | OBIETTIVI MINIMI: <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare risposte motorie e non pertinenti alle situazioni che si presentano nel corso delle lezioni. • Raggiungimento significativo delle abilità e competenze individuate per la classe. • Conoscere in modo sufficiente i contenuti disciplinari. |
| | OBIETTIVI PER LE ECCELLENZE <ul style="list-style-type: none"> • Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni. • E' capace di assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni e di impegnarsi per il bene comune. • Saper osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in una prospettiva di lunga durata. |

attraverso

| Fase | Durata | Obiettivi di apprendimento in itinere | Contenuti | Attività |
|-----------|--------------|---|--|--|
| Trimestre | Ore 20 circa | TEORIA | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle capacità motorie. - Conoscenza del movimento e del linguaggio del corpo. - Conoscenza dei principi fondamentali dell'allenamento sportivo. - I rischi legati alle dipendenze | <ul style="list-style-type: none"> - Capacità motorie: capacità e abilità coordinative. - Gli aspetti della comunicazione. Il comportamento comunicativo. - L'allenamento sportivo: mezzi, momenti e principi. | <ul style="list-style-type: none"> - Lezione frontale, approfondimenti anche con materiale multimediale |
| | | PRATICA | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Potenziamento fisiologico. - Rielaborazione degli schemi motori. - Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico. - Conoscenza e pratica di attività sportive individuali e di squadra | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Esercitazioni sui fondamentali individuali degli sport di squadra. - Sport individuali: tennis tavolo dama (incontri liberi e mini tornei), | <ul style="list-style-type: none"> - Attività pratiche singole e/o di gruppo |

| | | | | |
|---|-------------------------|--|--|--|
| Pentame- stre | 36 ore circa | TEORIA | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità. - Gli effetti che l'attività fisica determina sull'organismo. - Conoscenza dei principi fondamentali dell'allenamento sportivo - Conoscenza dei danni da sport e delle norme di sicurezza in acqua. - Conoscenza delle principali regole degli sport acquatici e della pallacanestro. | <ul style="list-style-type: none"> - Sistema nervoso e benefici dell'attività fisica sullo stesso. - L'allenamento sportivo: mezzi, momenti e i principi. - Primo soccorso: i danni da sport, norme di sicurezza in acqua. - Attività sportive: gli sport acquatici, la pallacanestro. | <ul style="list-style-type: none"> - Lezione frontale, approfondimenti anche con materiale multimediale |
| | | PRATICA | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Potenziamento fisiologico. -Rielaborazione degli schemi motori. -Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico. - Conoscenza e pratica di attività sportive individuali e di squadra. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Esercitazioni sui fondamentali individuali degli sport di squadra. - Sport individuali: tennis tavolo dama (incontri liberi e mini tornei), | <ul style="list-style-type: none"> - Attività pratiche singole e/o di gruppo |
| MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE: ETICA E RESPONSABILITÀ “Sport regole e fair play”: 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)

| Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere | Verifiche sommative N.3 | Trimestre N.1 | Pentamestre N.2 |
|---|--------------------------------|----------------------|------------------------|
| <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 |
|---------------------------------|--|-------------|
| 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 |
| Interesse | 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 |
| 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 |