



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

Via Riviera, 10 – 89018 – Villa S. Giovanni (RC)  
COD. MECC. RCIS03600Q - COD. FISC. 92081520808

con sedi associate :

Liceo "L. Nostro"- RCPM036017 - I.T.E. "L. Repaci"- RCTD036012  
TEL. 0965/795349 - e-mail [rcis03600q@istruzione.it](mailto:rcis03600q@istruzione.it)- [www.nostrorepaci.gov.it](http://www.nostrorepaci.gov.it)

### **PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE**

**Anno Scolastico 2018/2019**

**LICEO SCIENTIFICO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 3^H**

**PROF: SANTI LA FAUCI**

Data presentazione: 30 OTTOBRE 2018

**PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA  
DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DELLA CLASSE 3<sup>A</sup> H**

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.

<b>ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE</b>
<b>Disciplina</b>  <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	Valutazione motoria. Cenni sulle capacità motorie; cenni sul regolamento dei principali sport di squadra. Conoscere le origini e gli sviluppi del movimento	dimostrare di capire ed eseguire in forma corretta le attività di valutazione richieste. Dimostrare di capire il tipo di attività motoria che si pratica	Riconoscere le principali regole degli sport di praticati; essere in grado di riconoscere la capacità motoria propria dell'attività proposta.

<b>DISCIPLINA</b>	<b>LIVELLO ESSENZIALE</b>	<b>LIVELLO SODDISFACENTE</b>	<b>LIVELLO BUONO</b>	<b>LIVELLO ECCELLENTE</b>
	<b>N. Alunni</b>	<b>N. Alunni</b>	<b>N. Alunni</b>	<b>N. Alunni</b>
<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	===	3	12	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.

<b>Obiettivi specifici di apprendimento anche con l'utilizzo trasversale delle Competenze Chiave di Cittadinanza:</b>	<b>Competenze Attese</b>
<p><b>Imparare ad imparare</b>            Disporsi in atteggiamento ricettivo ed utilizzare correttamente gli strumenti didattici, percorrendo consapevolmente le fasi del processo di apprendimento</p> <p><b>Progettare</b>            Elaborare e realizzare progetti utilizzando le conoscenze apprese</p> <p><b>Comunicare</b>            Comprendere messaggi di genere diverso e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi attraverso supporti cartacei, informatici e multimediali</p> <p><b>Collaborare e partecipare</b>            Disporsi in atteggiamento collaborativo verso l'interlocutore, comprendendo i diversi punti di vista e contribuendo all'apprendimento comune</p> <p><b>Agire in modo autonomo e responsabile</b>            Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale, riconoscendo limiti e responsabilità e rispettando le regole</p> <p><b>Risolvere problemi</b>            Utilizzare gli strumenti culturali di cui si è in possesso al fine di orientarsi in una situazione problematica</p> <p><b>Individuare collegamenti e relazioni</b>            Saper operare collegamenti tra argomenti diversi e cogliere analogie e differenze in testi tra loro distanti</p> <p><b>Acquisire e interpretare l'informazione</b>            Comprendere il significato e lo scopo dei testi, individuare le informazioni e distinguerle dalle opinioni, cogliere i caratteri specifici dei testi letterari e formulare una semplice, ma consapevole interpretazione.</p>	<p>Imparare ad eseguire movimenti corretti in funzione dello spazio, del tempo, dei compagni e degli avversari</p> <p>Saper organizzare autonomamente un'attività all'interno dell'ora di lezione</p> <p>Utilizzare i linguaggi specifici e non per interagire con i compagni e con l'insegnante</p> <p>Riuscire a collaborare con i compagni di squadra del momento per la realizzazione di un obiettivo comune</p> <p>Saper adottare comportamenti idonei al fine di prevenire situazioni di pericolo per la propria ed altrui incolumità durante le lezioni pratiche</p> <p>Riuscire ad attuare corretti comportamenti motori per risolvere problemi di gioco</p> <p>Riuscire ad individuare una tipologia di capacità motoria e relazionarla con altri tipi di attività</p> <p>Acquisire ed elaborare attraverso reazioni motorie gli stimoli provenienti dai propri recettori</p>

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

<b>DISCIPLINA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE</b>
<p><b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b></p>	<p>Conoscere il movimento e le sue caratteristiche;            conoscere i principali sport scolastici e non, individuali e di squadra;            conoscere le basi fisiologiche del movimento, le sue peculiarità e la sua classificazione;</p>	<p>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.</p>	<p>Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita</p>

## Attraverso

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
<b>TRI MESTRE (24 ORE)</b>	<b>ORE 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Far acquisire consapevolezza delle proprie capacità motorie</li> </ul>	<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>▪ Lancio palla medica da 2 kg da seduti</li> </ul>	Attività Pratiche
	<b>ORE 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere la definizione e la classificazione del movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I tipi di movimento</li> <li>▪ Il movimento riflesso, volontario ed automatizzato</li> <li>▪ Differenza tra capacità ed abilità motorie</li> <li>▪ Classificazione delle capacità mot.</li> <li>▪ Definizione e classificazione delle capacità condizionali</li> </ul>	Lezione frontale
	<b>ORE 3</b>	<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>▪ Regime concentrico, eccentrico, isometrico e pliometrico</li> <li>▪ Esercizi a carico naturale e con sovraccarico ed il concetto di massimo numero di ripetizioni</li> <li>▪ 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>	Lezione frontale
	<b>ORE 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regole di gioco, ruoli e fondamentali di squadra</li> </ul>	Attività pratiche
	<b>ORE 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallacanestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regole di gioco, fondamentali individuali di attacco</li> </ul>	Attività pratiche
	<b>ORE 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallamano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regole di gioco, fondamentali individuali d'attacco</li> </ul>	Attività pratiche
	<b>ORE 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo il tennistavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regole e fondamentali di gioco</li> </ul>	Attività pratiche
	<b>ORE 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo il badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regole e fondamentali di gioco</li> </ul>	Attività pratiche

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
	<b>ORE 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le caratteristiche della velocità</li> <li>• Conoscere le diverse tipologie di esercitazioni della velocità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definizione, classificazione e fattori della velocità</li> <li>▪ Principi dell'allenamento e l'allenabilità della velocità</li> </ul>	Lezione frontale Attività pratiche
	<b>ORE 3</b>	<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>▪ Metodi continui ed intervallati</li> <li>▪ Gli effetti dell'allenamento e la resistenza in relazione all'età</li> </ul>	Attività pratiche  Lezione frontale

<b>PENTA MESTRE (42 ore)</b>	<b>ORE 2</b>	<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>	Attività pratiche Lezione frontale
	<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>▪ Supercompensazione</li> <li>▪ Caratteristiche del carico allenante</li> <li>▪ Il carico esterno ed interno</li> <li>▪ Recupero e rigenerazione</li> <li>▪ Sovrallenamento</li> <li>▪ Mezzi e tempi dell'allenamento</li> <li>▪ Allenamento in relazione all'età</li> <li>▪ Indicazioni per un allen. efficace</li> <li>▪ Fasi della seduta di un allenamento</li> <li>▪ Effetti, tipi, durata del riscaldam.</li> <li>▪ Peculiarità dell'organismo femminile e differenze fisiologiche tra uomo e donna</li> </ul>	Attività pratiche  Lezione frontale
	<b>ORE 6</b>	• Conosciamo la pallavolo	▪ Regole di gioco, ruoli e fondamentali di squadra	Attività pratiche
	<b>ORE 6</b>	• Conosciamo la pallacanestro	▪ Regole di gioco e fondamentali individuali di difesa	Attività pratiche
	<b>ORE 6</b>	• Conosciamo la pallamano	▪ Regole di gioco e fondamentali individuali di difesa	Attività pratiche
	<b>ORE 6</b>	• Conosciamo il tennistavolo	▪ Regole e fondamentali di gioco	Attività pratiche
	<b>ORE 6</b>	• Conosciamo il badminton	▪ Regole e fondamentali di gioco	Attività pratiche
	<b>ORE 2</b>	• Conosciamo l'atletica leggera	▪ La corsa	Lezione Frontale
	<b>ORE 2</b>	• Attività in ambiente naturale: il cicloturismo e l'arrampicata sportiva	▪ Mountain bike e scelta dei percorsi; l'attrezzatura, progressione, la sicurezza, le pareti artificiali	Lezione frontale
<b>ORE 2</b>	• Cittadinanza e costituzione "Diritti ... senza confini"	▪ La parità tra uomini e donne nello sport come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze	Lezione frontale	

### MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

**Modulo:** "Diritti ... senza confini"

**Titolo:** La parità tra uomini e donne nello sport come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze

**Prerequisiti:** Conoscenza dell'insieme dei valori che lo sport trasmette attraverso la sua pratica

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
"Lo sport è uno di quei linguaggi universali che supera le differenze culturali, sociali, religiose e fisiche, e riesce a unire le persone, rendendole partecipi dello stesso gioco e protagoniste insieme di vittorie e sconfitte". (Papa Francesco)	<b>LA PARITÀ TRA UOMINI E DONNE NELLO SPORT</b>	LEZIONE FRONTALE  VISIONE DI FILMATI	QUESTIONARIO	2 ORE

**METODOLOGIA - STRUMENTI - VERIFICA - 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	X
Role Playing		Audiovisivi		Prove strutturate e/o semi-strutturate	X	Ideì	
Problem Solving/Poning	X	Dispense	X	Compiti a casa		Ricerca-azione	X
Lezione Interattiva e Partecipata		Laboratorio		Ricerche e/o tesine	X	Questionari	X
Didattica Laboratoriale		Riviste scientifiche	X	Brevi interventi			
Didattica per Progetti	X	LIM	X	Test	X		
Cooperative Learning				Questionari	X		

Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere	Verifiche sommative n. 5	Trimestre n. 2	Pentamestre n. 3
<u>TIPOLOGIA:</u>			
Tipologia C (quesiti a risposta multipla, V/F)	X	X	X
Prove strutturate (riassunto, relazione)	X	X	X
Brevi interventi		X	X

RECUPERO			
Fase	Durata	Obiettivi minimi di apprendimento	Contenuti
<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.
<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.

CRITERI DI VALUTAZIONE PROVE PRATICHE E ORALI
<p><b>Criteria di valutazione prove pratiche di scienze motorie e sportive</b></p> <p>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</p> <p><b>Criteria di valutazione prove scritte di scienze motorie e sportive</b></p> <p>Saranno somministrati questionari con domande con tipologia vero/falso e/o a risposta multipla, o valutate attività di ricerca o approfondimento.</p>

(Si allegano griglie di valutazione delle prove scritte e orali)

Indicatori di apprendimento	Livelli di prestazione	Valutaz.
<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

#### Criteri di valutazione comportamento

Si terrà conto dell'atteggiamento assunto dagli allievi in classe durante le attività teoriche e negli spazi dove è prevista l'attività pratica. A tal proposito verranno osservate le condotte verso docenti e compagni, il rispetto dei luoghi frequentati, la cura verso gli attrezzi avuti in dotazione, la capacità di praticare attività in modo corretto e funzionale, oltreché l'impegno, l'interesse e la partecipazione dimostrati durante le lezioni.

#### Criteri di valutazione trimestrale e finale

**TRIMESTRE:** avrà carattere sommativo tra le singole valutazioni pratiche e teoriche a cui l'allievo è stato sottoposto durante le varie attività

**VALUTAZIONE FINALE:** terrà conto oltre che delle valutazioni acquisite durante il periodo, anche dell'impegno, dell'interesse, della partecipazione e del comportamento che l'allievo ha dimostrato durante l'anno scolastico, oltreché dei miglioramenti raggiunti dal punto di vista motorio e di acquisizione dei contenuti. inoltre sarà anche valutata la partecipazione ad attività extracurricolari promosse dall'istituzione scolastica.

**VALUTAZIONE ALUNNI ESONERATI DALLE ATTIVITA' PRATICHE:** avverrà in base all'osservazione della capacità dell'alunno di relazionarsi e collaborare con compagni e docente, anche tramite compiti di assistenza e arbitraggio nelle attività sportive presenti nella programmazione.

**Il Docente**  
Prof. Santi La Fauci

---