



## **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 AD INDIRIZZO SPORTIVO**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 2<sup>^</sup> I**

**PROF. SANTI LA FAUCI**

Data presentazione: 30 OTTOBRE 2018

## PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DELLA CLASSE 2<sup>^</sup>

- Efficienza e funzionalità di organi ed apparati; minima padronanza delle capacità motorie;
  - minima consapevolezza delle corrette abitudini per il conseguimento di un migliore stile di vita.
- Sono state somministrate diverse tipologie di questionari volti a valutare l'acquisizione delle conoscenze pregresse.

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 sostanzioso gruppo ha dimostrato di possedere buone competenze, frutto principalmente di una adeguata e approfondita attività pregressa.

### LIVELLI DI APPRENDIMENTO RILEVATI IN INGRESSO

ASS SCIENTIFICO TECNOLOGICO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	Valutazione motoria. cenni sui principali sistemi ed apparati del corpo umano; cenni sui regolamenti dei principali sport praticati. conoscere come comportarsi in caso di primo soccorso	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste. Saper intervenire correttamente nei casi più comuni di traumi	Riconoscere le principali strutture del corpo umano; Riconoscere le principali regole dei maggiori sport di squadra; utilizzare il proprio corpo nello spazio e nel tempo in funzione delle attività svolte. Essere in grado di ben intervenire nei più comuni traumi sportivi.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni
<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	===	8	4	3

### 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
<p><b>Imparare ad imparare</b>            Disporre 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>            Disporre 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            Saper adottare comportamenti idonei al fine di</p> <p>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.... classe**

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<p><b>SCIENZE            MOTORIE            E SPORTIVE</b></p>	<p>Conoscere gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, il sistema nervoso e le loro funzioni            Conoscere i più importanti sport scolastici e non, individuali, di squadra;            conoscere i più comuni traumi della pratica sportiva giovanile</p>	<p>Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto; essere in grado di intervenire adeguatamente nei più comuni traumi della pratica sportiva giovanile.</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
TRI MESTRE (24 ore)	ORE 4	<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
	ORE 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere l'anatomia e la fisiologia del cuore</li> <li>Conoscere i diversi percorsi della circolazione sanguigna</li> <li>Conoscere le funzioni del sangue</li> <li>Conoscere quali adattamenti avvengono nell'apparato cardiocircolatorio con il movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il muscolo cardiaco</li> <li>Il ciclo cardiaco</li> <li>Come circola il sangue</li> <li>I vasi sanguigni</li> <li>La composizione del sangue</li> <li>La funzione dell'emoglobina</li> <li>La pressione arteriosa</li> <li>La variazione dei parametri durante l'esercizio fisico</li> </ul>	Lezione frontale
	ORE 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere l'anatomia e la fisiologia dell'apparato respiratorio</li> <li>Conoscere come avviene la respirazione</li> <li>Conoscere gli adattamenti che avvengono nell'apparato respiratorio durante l'esercizio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le vie aeree</li> <li>I polmoni</li> <li>La meccanica respiratoria</li> <li>La respirazione addominale</li> <li>La respirazione interna ed esterna</li> <li>I volumi e le capacità polmonari</li> <li>La ventilazione durante l'esercizio</li> </ul>	Lezione frontale
	ORE 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali individuali: schiacciata e muro</li> </ul>	Attività pratiche
	Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallacanestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali individuali di difesa</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallamano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali individuali d'attacco:</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cittadinanza e costituzione</li> <li>Citt@dini ... digitali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotte ... sicure: il fair play online.</li> </ul>	Lezione frontale

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
PENTA MESTRE (42 ORE)	ORE 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Struttura della cellula nervosa</li> <li>Conoscere gli organi che formano il sistema nervoso centrale</li> <li>Conoscere l'organizzazione ed il funzionamento del sistema nervoso periferico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funzione del sistema nervoso e la cellula nervosa</li> <li>L'encefalo, il midollo spinale</li> <li>I nervi sensitivi e motori</li> <li>Il sistema nervoso somatico</li> <li>Il sistema nervoso autonomo</li> </ul>	Lezione frontale
	ORE 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il sistema endocrino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funzioni del sistema endocrino</li> <li>Ormoni e allenamento</li> </ul>	Lezione frontale
	ORE 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Come si presta il primo soccorso</li> <li>Come trattare i traumi più comuni</li> <li>Le emergenze e le urgenze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il codice comportamentale</li> <li>Prevenzione e principali traumi articolari e muscolari</li> <li>Arresto cardiaco, shock, trauma cranico.....</li> </ul>	Lezione frontale
	Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali individuali: schiacciata e muro</li> </ul>	Attività pratiche
	Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallacanestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali individuali di difesa</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallamano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali individuali di difesa</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo Il badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e principali colpi</li> </ul>	Attività pratiche
ORE 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Far acquisire consapevolezza delle proprie capacità motorie (verifica competenze 1° biennio)</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 col. vertebrale</li> <li>Getto della palla medica da 2 kg da seduti</li> </ul>	Attività pratiche	

	<b>ORE</b> 2	• Attività in ambiente naturale: il trekking	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'abbigliamento</li> <li>▪ La classificazione degli itinerari</li> <li>▪ La preparazione e le regole</li> </ul>	Attività pratiche
	<b>ORE</b> 3	• Salute e benessere: la prevenzione come stile di vita	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stili di vita corretti</li> <li>▪ Prevenire è meglio di curare</li> </ul>	Lezione frontale

### MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

**Modulo:** Citt@dini ... digitali

**Titolo:** Rotte ... sicure: "Il fair play online"

**Prerequisiti:** Conoscenza del significato e della sua applicazione del termine "fair play"

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
Attuare, durante la navigazione online, comportamenti leali, educati, rispettosi e disinteressati verso l'utente con cui ci si interfaccia, comportamenti che sono ritenuti e sono auspicati come l'essenza del comportamento sportivo	<b>IL RISPETTO DIETRO LA TASTIERA</b>	LEZIONE FRONTALE  VIDEO	QUESTIONARIO	2 ORE

### MODULO INTERDISCIPLINARE LICEO SPORTIVO

**Modulo:** Salute e benessere

**Titolo:** La prevenzione come stile di vita

**Prerequisiti:** Conoscenza dei concetti base di alimentazione, sport e benessere

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
Acquisire sane abitudini di vita come prevenzione dall'insorgenza di patologie soprattutto diffuse tra i giovani d'oggi	<b>STILI DI VITA CORRETTI  PREVENIRE E' MEGLIO DI CURARE</b>	LEZIONE FRONTALE  VIDEO	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	Idee	
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	X		X	Questionari	X		

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

<b>RECUPERO</b>			
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.

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

*(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

---