



## **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 2019/2020**

**LICEO SCIENZE UMANE**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE I E**

**PROF. RE CATONA FRANCESCO**

Data presentazione: 22/10/2019

## PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE DELLA CLASSE I

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;

### LIVELLI DI APPRENDIMENTO RILEVATI IN INGRESSO

I livelli d'ingresso valutati sono relativi all'osservazione di attività motorie, di carattere generale, proposte durante le lezioni. 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 prima, anche se un sostanzioso gruppo ha evidenziato il possesso di soddisfacenti capacità motorie, frutto sicuramente di una appropriata attività motoria pregressa.

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Valutazione motoria. Cenni sui principali sistemi ed apparati del corpo umano; Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra; Elementi base di educazione alimentare	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste	Essere in grado di riconoscere i principali sistemi ed apparati del corpo umano; 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	6	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.

<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 I classe**

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere l'apparato locomotore e le sue funzioni; Conoscere i più importanti sport scolastici e non, individuali e di squadra; Conoscere le principali patologie dell'apparato locomotore; Conoscere gli alimenti nutrienti	Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto; Essere in grado di prevenire le principali patologie dell'età evolutiva; Essere in grado di delineare una corretta ed equilibrata alimentazione	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
<p>Obiettivi minimi:            Raggiungimento di un sufficiente livello di acquisizione delle capacità motorie;            Conoscere in modo essenziale i contenuti disciplinari            Esprimersi con linguaggio specifico essenziale ma corretto</p>			

## Attraverso

<b>TRIMESTRE (24 ore)</b>			
<b>Durata</b>	<b>Obiettivi di apprendimento in itinere</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Attività</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>▪ Getto della palla medica da 2 Kg da seduti</li> </ul>	Attività pratiche con rilevamento di misurazioni e tempi
<b>Ore 3</b>	<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 singole e di gruppo
<b>Ore 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere piani ed assi, posizioni ed i principali movimenti del corpo umano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piani ed assi del c.u.</li> <li>▪ Posizioni del c.u. e principali movimenti o parti di esso</li> </ul>	Lezione frontale/integrata
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la struttura scheletrica e la sua morfologia</li> <li>• Conoscere e saper individuare le principali patologie evolutive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa</li> <li>▪ Lo scheletro assile e lo scheletro appendicolare</li> <li>▪ Le articolazioni, le leve, il movimento</li> <li>▪ I paramorfismi ed i dismorfismi</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>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali: battuta, palleggio e bagher</li> </ul>	Attività pratiche singole/di gruppo Lezione frontale
<b>Ore 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallacanestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali d'attacco: palleggio, passaggio e tiro</li> </ul>	Attività pratiche singole/di gruppo Lezione frontale
<b>Ore 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallamano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali d'attacco: palleggio, passaggio e tiro</li> </ul>	Attività pratiche singole/di gruppo Lezione frontale
<b>PENTAMESTRE (42 ore)</b>			
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere l'organizzazione del sistema muscolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il muscolo scheletrico e la contrazione</li> <li>▪ Il lavoro muscolare, i principali muscoli e relativi movimenti</li> </ul>	Lezione frontale
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la struttura della cellula</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Funzione del sistema nervoso e la cellula</li> </ul>	

<b>Ore 5</b>	nervosa <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli organi che formano il sistema nervoso centrale</li> <li>▪ Conoscere l'organizzazione ed il funzionamento del sistema nervoso periferico</li> </ul>	nervosa <ul style="list-style-type: none"> <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
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere come le richieste energetiche variano in relazione alle nostre attività</li> <li>• Comprendere gli effetti positivi di una dieta conoscendone le peculiarità (qualità e quantità degli alimenti, fabbisogno energetico)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I fabbisogni energetici</li> <li>▪ Il metabolismo energetico totale</li> <li>▪ Quantità e qualità degli alimenti: i livelli di assunzione raccomandati</li> <li>▪ La piramide alimentare</li> <li>▪ Il ruolo della dieta nel controllo del peso</li> </ul>	Lezione frontale
<b>Ore 3</b>	<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 singole e di gruppo
<b>Ore 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo il badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali</li> <li>▪ I colpi</li> </ul>	Attività pratiche singole/ gruppo Lezione frontale
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo il calcio a 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali</li> </ul>	Attività pratiche singole/ gruppo Lezione frontale
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali: battuta, palleggio e bagher</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallacanestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali d'attacco: palleggio, passaggio e tiro</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosciamo la pallamano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Come si gioca: regole di gioco</li> <li>▪ I fondamentali individuali d'attacco: palleggio, passaggio e tiro</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività in ambiente naturale: l'orienteeing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Origini</li> <li>▪ La gara, la carta, la bussola</li> <li>▪ Tipi di corse d'orientamento</li> </ul>	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
<b>Ore 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cittadinanza e costituzione</li> </ul> <p><b>Citt@dini ... digitali</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicazione e cittadinanza nell'era digitale: "Dai valori dello sport alle regole di vita".</li> </ul>	Lezione frontale

**MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE**

**Modulo: Cittadinanza e Costituzione**

**Titolo: Citt@dini...digitali**

**Prerequisiti:** Conoscere i principali sport

<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Unità di Apprendimento</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>	<b>Verifiche e Valutazione</b>	<b>Tempi</b>
Comunicazione e cittadinanza nell'era digitale: "Dai valori dello sport alle regole di vita".	Gli strumenti utili all'attività fisica	Lezione frontale, Lim	Verifiche orali	ore 2

**METODOLOGIA - STRUMENTI - VERIFICA - SOSTEGNO E /O RECUPERO**

<b>Metodologia</b>		<b>Strumenti</b>		<b>Modalità di Verifica</b>		<b>Modalità Sostegno e/o Recupero</b>	
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	
Role Playing		Audiovisivi		Prove strutturate e/o semi-strutturate	X	Ideì	
Problem Solving/Poning	X	Dispense	X	Compiti a casa		Ricerca-azione	
Lezione Interattiva e Partecipata	X	Laboratorio		Ricerche e/o tesine	X	Questionari	X
Didattica Laboratoriale		Riviste scientifiche		Brevi interventi	X		
Didattica per Progetti	X	LIM	X	Test	X		
Cooperative Learning				Questionari	X		

<b>Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere</b>	<b>Verifiche sommative n.5</b>	<b>Trimestre n.2</b>	<b>Pentamestre n.3</b>
TIPOLOGIA C (QUESITI A RISPOSTA MULTIPLA,	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

VERO/FALSO			
<b>PROVE STRUTTURATE</b> (RIASSUNTO, RELAZIONE)	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

<b>RECUPERO</b>			
Fase	Durata	Obiettivi minimi di apprendimento	Contenuti
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.
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.

<b>Criteri di valutazione prove pratiche e orali</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
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)*

<b>Criteri di valutazione comportamento</b>
Saranno considerati la frequenza e la puntualità; eventuali provvedimenti disciplinari; il rispetto delle regole, delle persone, delle cose e dell'ambiente scolastico; la partecipazione.

<b>Criteri di valutazione trimestrale e finale</b>
Saranno valutati la conoscenza dei contenuti, la capacità di applicazione anche nelle lezioni pratiche, l'impegno, l'interesse e la partecipazione.

**Il Docente**

Prof.re Francesco Catona

<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