



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- www.nostrorepaci.gov.it

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE

Anno Scolastico 2019/2020

LICEO SCIENZE UMANE

MATERIA SCIENZE MOTORIE

CLASSE III E

PROF. RE CATONA FRANCESCO

Data presentazione: 22/10/2019

PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE DELLA CLASSE III

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

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 seconda, anche se un sostanzioso gruppo ha dimostrato di possedere buone capacità motorie, frutto principalmente di una adeguata attività motoria pregressa.

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Valutazione motoria. Cenni sulle capacità motorie; Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra.	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste	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	4	10	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.

Obiettivi specifici di apprendimento anche con l'utilizzo trasversale delle Competenze Chiave di Cittadinanza:	Competenze Attese
<p>Imparare ad imparare Disporsi in atteggiamento ricettivo ed utilizzare correttamente gli strumenti didattici, percorrendo consapevolmente le fasi del processo di apprendimento</p> <p>Progettare Elaborare e realizzare progetti utilizzando le conoscenze apprese</p> <p>Comunicare Comprendere messaggi di genere diverso e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi attraverso supporti cartacei, informatici e multimediali</p> <p>Collaborare e partecipare Disporsi in atteggiamento collaborativo verso l'interlocutore, comprendendo i diversi punti di vista e contribuendo all'apprendimento comune</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale, riconoscendo limiti e responsabilità e rispettando le regole</p> <p>Risolvere problemi Utilizzare gli strumenti culturali di cui si è in possesso al fine di orientarsi in una situazione problematica</p> <p>Individuare collegamenti e relazioni Saper operare collegamenti tra argomenti diversi e cogliere analogie e differenze in testi tra loro distanti</p> <p>Acquisire e interpretare l'informazione 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

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	<p>Conoscere il movimento e le sue caratteristiche; Conoscere i principali sport scolastici e non, singoli e di squadra; conoscere le basi fisiologiche del movimento, le sue peculiarità e la sua classificazione; Conoscere come alimentarsi quando si prepara una competizione.</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. Saper elaborare una corretta dieta sportiva.</p>	<p>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>
<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

TRIMESTRE (24 ore)			
Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi tipi di forza • Conoscere i diversi regimi di contrazione • Conoscere le diverse tipologie d'esercitazione • Conoscere i diversi metodi d'allenamento • Conoscere i principi per l'allenamento della forza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione, classificazione ed i fattori della forza ▪ Il regime concentrico, eccentrico, isometrico e pliometrico ▪ Gli esercizi a carico naturale e con sovraccarico ed i concetto di massimo numero di ripetizioni ▪ La respirazione negli esercizi di forza ▪ Il metodo degli sforzi massimali, degli sforzi ripetuti, degli sforzi dinamici e la combinazione dei metodi ▪ Allenarsi efficacemente e senza traumi ▪ La forza in relazione all'età 	<p style="text-align: center;">Lezione frontale</p> <p style="text-align: center;">Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche della velocità • Conoscere le diverse tipologie di esercitazione della velocità 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione, classificazione e fattori della velocità ▪ I principi dell'allenamento e l'allenabilità della velocità 	<p style="text-align: center;">Lezione/frontale</p> <p style="text-align: center;">Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche della resistenza • Conoscere i vari fattori da cui dipende la resistenza • Conoscere i metodi di allenamento della resistenza • Conoscere gli effetti dell'allenamento sull'organismo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione e classificazione della resistenza ▪ Fattori fisiologici, tecnici e psicologici ▪ I metodi continui ed i metodi intervallati ▪ Gli effetti dell'allenamento e la resistenza in relazione all'età 	<p style="text-align: center;">Lezione frontale</p> <p style="text-align: center;">Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche della flessibilità • Allenarsi alla flessibilità 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definizione e classificazione ▪ Flessibilità attiva e passiva ▪ Principi generali ed effetti 	<p style="text-align: center;">Lezione frontale</p> <p style="text-align: center;">Attività pratiche singole/gruppo</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallavolo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I ruoli ▪ I fondamentali di squadra 	<p style="text-align: center;">Attività pratiche singole/gruppo</p> <p style="text-align: center;">Lezione frontale</p>
Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallacanestro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali di difesa 	<p style="text-align: center;">Attività pratiche singole/gruppo</p> <p style="text-align: center;">Lezione frontale</p>

Ore 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallamano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali d'attacco: ▪ palleggio, passaggio e tiro 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> • Cittadinanza e costituzione “Diritti ... senza confini” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I diritti umani: La parità tra uomini e donne come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze 	Lezione frontale

PENTAMESTRE (42 ore)			
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le capacità coordinative generali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sviluppare le capacità coordinative conoscendone le singole caratteristiche 	Lezione frontale Attività pratiche singole/gruppo
Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo il calcio a 5 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 6	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo il badminton 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca e le regole di gioco ▪ I fondamentali, i colpi 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere come poter migliorare le proprie capacità motorie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Attività guidate a corpo libero e con attrezzi 	Attività pratiche singole/gruppo
Ore 5	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere che il peso è solo uno degli elementi che definiscono la costituzione fisica di un individuo • Sapere come alimentarsi quando si prepara una competizione 	<ul style="list-style-type: none"> • La determinazione e l'indice della massa corporea ▪ L'alimentazione e lo sport ▪ Anoressia e bulimia 	Lezione frontale
Ore 5	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallavolo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I ruoli ▪ I fondamentali di squadra 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 5	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallacanestro 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali di difesa 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 5	<ul style="list-style-type: none"> • Conosciamo la pallamano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come si gioca: regole di gioco ▪ I fondamentali individuali d'attacco: ▪ palleggio, passaggio e tiro 	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 2	<ul style="list-style-type: none"> • Attività in ambiente naturale: il cicloturismo e l'arrampicata sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mountain bike e la scelta dei percorsi; l'attrezzatura, progressione, la sicurezza, le pareti artificiali 	Lezione frontale

MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE**Modulo: Cittadinanza e Costituzione****Titolo: “Diritti... senza confine”****Prerequisiti:** Conoscere i diritti umani

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p>Conoscere i diritti umani:</p> <p>La parità tra uomini e donne come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze</p>	I diritti umani	Lezione frontale, Lim	Verifiche orali	ore 2

PERCORSO INTERDISCIPLINARE**TITOLO: FAMIGLIA: DIMENSIONE GIURIDICA, ECONOMICA E SOCIALE****Prerequisiti:** Conoscere le regole principali degli sport di squadra**Contenuti disciplinari:** Gli sport di squadra e gli sport individuali

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
Conoscere com'è costituita la società	Lo sport come mezzo d'integrazione dell'individuo all'interno della società	Lezione frontale, Lim	Verifiche orali	Ore 2

(una tabella per ciascun percorso inserito nella programmazione di Classe)**PERCORSO INTERDISCIPLINARE****TITOLO: LIBERTÀ E DIGNITÀ DELL'UOMO****Prerequisiti:** Conoscere i principi di libertà e legalità**Contenuti disciplinari:** etica nello sport

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
-----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------

Libertà, partecipazione e legalità	La carta europea dello sport	Lezione frontale, Lim	Verifiche orali	Ore 2
------------------------------------	------------------------------	-----------------------	-----------------	-------

PERCORSO INTERDISCIPLINARE

TITOLO: PERSONE E SOCIETÀ

Prerequisiti: Conoscere i principali nutrienti

Contenuti disciplinari: Una sana alimentazione, anoressia e obesità

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
Conoscere la piramide alimentare e i macronutrienti	Un corretto stile di vita, attività motoria, rischi della vita sedentaria	Lezione frontale, Lim	Verifiche orali	Ore 2

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	
Role Playing		Audiovisivi		Prove strutturate e/o semi-strutturate	X	Idee	
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		

Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere	Verifiche sommative n.5	Trimestre n.2	Pentamestre n.3
--	-------------------------	---------------	-----------------

TIPOLOGIA C (QUESITI A RISPOSTA MULTIPLA, VERO/FALSO)	X	X	X
PROVE STRUTTURATE (RIASSUNTO, RELAZIONE)	X	X	X

RECUPERO			
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.

Criteri di valutazione prove pratiche 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 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)

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

Criteri di valutazione trimestrale e finale
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

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