



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 IV E

PROF. RE CATONA FRANCESCO

Data presentazione: 22/10/2019

PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE DELLA CLASSE IV

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. Conoscere le capacità condizionali ed i principali metodi del loro sviluppo; Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra.	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste; Essere in grado di eseguire attività idonee per lo sviluppo di una determinata capacità.	Riconoscere alcune delle principali regole di alcuni sport di squadra; Essere in grado di riconoscere la capacità motoria corrispondente in funzione dell'attività proposta. Essere in grado di allenarsi in modo corretto.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE n. alunni	LIVELLO SODDISFACENTE n. alunni	LIVELLO BUONO n. alunni	LIVELLO ECCELLENTE n. alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	2	13	9	=

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 VI classe

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere il movimento e le sue caratteristiche; Conoscere i più importanti sport scolastici e non, individuali e di squadra; Conoscere la composizione corporea, l'alimentazione dello sportivo ed i disturbi del comportamento alimentare	Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto, conoscendone le caratteristiche; Essere in grado di delineare un corretto programma di allenamento	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 style="text-align: center;">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>			

TRIMESTRE (24 ore)			
Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Ore 3	Conoscere come poter migliorare le proprie capacità motorie	Attività guidate a corpo libero e con attrezzi	Attività pratiche Singole/gruppo
Ore 5	Conoscere le caratteristiche dell'allenamento sportivo Conoscere il concetto di carico allenante Conoscere la classificazione delle capacità motorie Conoscere le esercitazioni dell'allenamento Conoscere le condizioni da rispettare per un allenamento ottimale Essere in grado di organizzare la fase di riscaldamento Conoscere le basi biologiche dell'allenamento femminile	L'omeostasi, l'aggiustamento e l'adattamento La supercompensazione Le caratteristiche del carico allenante Il carico esterno ed interno Il recupero e la rigenerazione Il sovrallenamento I mezzi ed i tempi dell'allenamento L'allenamento in relazione all'età Indicazioni per un allenamento efficace Le fasi della seduta di un allenamento Effetti, tipi e durata del riscaldamento Le peculiarità dell'organismo femminile e le differenze fisiologiche tra uomo e donna	Lezione frontale Attività pratiche singole/gruppo
Ore 4	Conosciamo la pallavolo	Come si gioca: regole di gioco I ruoli I fondamentali di squadra	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 4	Conosciamo la pallacanestro	Come si gioca: regole di gioco I fondamentali individuali di difesa	Attività pratiche singole/ gruppo Lezione frontale
Ore 4	Conosciamo la pallamano	Come si gioca: regole di gioco I fondamentali individuali d'attacco: palleggio, passaggio e tiro	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 4	Conosciamo il calcio a 5	Come si gioca: regole di gioco I fondamentali individuali	Attività pratiche singole/ gruppo Lezione frontale

PENTAMESTRE (42)			
Ore 5	Far acquisire consapevolezza delle proprie capacità motorie	Salto in lungo da fermo Navetta 5 x10 metri Addominali in 30" Flessibilità della colonna vertebrale Getto della palla medica da 2 Kg da seduti	Attività pratiche con rilevamento di misurazioni e tempi
Ore 5	Conoscere la definizione e la classificazione del movimento Conoscere la classificazione delle capacità motorie Conoscere le capacità coordinative Conoscere la capacità di unione e combinazione dei movimenti	I tipi di movimento Il movimento riflesso, volontario ed automatizzato Differenza tra capacità ed abilità motorie Classificazione delle capacità motorie Che cos'è la coordinazione Le forme della coordinazione Le capacità coordinative generali e speciali Migliorare la capacità di combinazione	Lezione frontale Attività pratiche singole/gruppo
Ore 2	Conoscere come poter migliorare le proprie capacità motorie	Attività guidate a corpo libero e con attrezzi	Attività pratiche singole/ gruppo
Ore	Conosciamo il calcio a 5	Come si gioca: regole di gioco I fondamentali individuali	Attività pratiche singole/gruppo

6			Lezione frontale
Ore 6	Conosciamo la pallavolo	Come si gioca: regole di gioco I ruoli I fondamentali di squadra	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 6	Conosciamo la pallacanestro	Come si gioca: regole di gioco I fondamentali individuali di difesa	Attività pratiche singole/gruppo Lezione frontale
Ore 2	Conosciamo l'atletica leggera	La corsa	Lezione frontale
Ore 3	Cittadinanza e costituzione	Diritti senza confine: i diritti...sul territorio Beni pubblici, bene comune e sussidiarietà: "come e dove praticano lo sport i giovani del nostro territorio"	- Lezione frontale

MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

Modulo: Cittadinanza e Costituzione

Titolo: "Diritti... senza confine"

Prerequisiti: Conoscere i diritti di come praticare sport nel nostro territorio

Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
Conoscere i diritti umani sul territorio	Beni pubblici, bene comune e sussidiarietà: come e dove praticano lo sport i giovani del nostro territorio	Lezione frontale, Lim	Verifiche orali	ore 3

PERCORSO INTERDISCIPLINARE				
TITOLO: L' UOMO COME ESSERE SOCIALE				
Prerequisiti: Conoscere la comunicazione del corpo				
Contenuti disciplinari: Capacità e abilità espressive				
Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
Conoscere il linguaggio del corpo come comunicazione sociale	Il comportamento comunicativo attraverso i movimenti del corpo	Lezione frontale, Lim	Verifiche orali	Ore 2

(una tabella per ciascun percorso inserito nella programmazione di Classe)

PERCORSO INTERDISCIPLINARE				
TITOLO: L'UOMO E NATURA				
Prerequisiti: Conoscere come fare sport all'aria aperta				
Contenuti disciplinari: Attività in ambiente naturale				
Obiettivi di Apprendimento	Unità di Apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
Fare sport all'aria aperta	Il trekking e l'arrampicata sportiva	Lezione frontale, Lim	Verifiche orali	Ore 2

PERCORSO INTERDISCIPLINARE				
TITOLO: LA LIBERTÀ				
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
------------------------------------	------------------------------	-----------------------	-----------------	-------

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

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

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

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