



## **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 1<sup>^</sup> I**

**PROF. DELFINO SANTO**

Data presentazione: 30 OTTOBRE 2019

## PREREQUISITI DI ACCESSO AL PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DELLA CLASSE 1<sup>A</sup> 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 buone capacità motorie, frutto sicuramente di una appropriata attività motoria pregressa. per la parte teorica, la somministrazione di un test a carattere generale sulle scienze motorie e sulle discipline sportive ha accertato, un livello complessivamente accettabile delle conoscenze degli allievi

ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
<b>Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	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. Capire di quale fabbisogno energetico si ha bisogno e riuscire ad individuare gli alimenti più idonei alla propria persona.	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 utilizzare il proprio corpo nello spazio e nel tempo in funzione delle attività svolte.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni	N. Alunni
<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	8	10	8	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.

<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 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 1<sup>a</sup> classe**

<b>DISCIPLINA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE</b>
<p><b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b></p>	<p>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</p>	<p>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</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>

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
TRI MESTRE (24 ORE)	ORE 5	<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 col. vertebrale</li> <li>Getto della palla medica da 2 kg da seduti</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 3	<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 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
	ORE 4	<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>Scheletro assile e scheletro appendicolare</li> <li>Articolazioni, leve e movimento</li> <li>Paramorfismi e dismorfismi</li> </ul>	Lezione Frontale
	ORE 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallavolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali con palla battuta, palleggio, bagher</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallacanestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali con palla palleggio, passaggio e tiro</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conosciamo La pallamano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gioco e fondamentali con palla palleggio, passaggio e tiro</li> </ul>	Attività pratiche

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
PENTA MESTRE (42 ORE)	ORE 4	<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
	ORE 4	<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
	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 5	<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, i colpi</li> </ul>	Attività pratiche
	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 con palla battuta, palleggio, bagher</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 con palla palleggio, passaggio e tiro</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 con palla palleggio, passaggio e tiro</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attività in ambiente naturale: l'orienteeing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Origini, la gara, la carta, la bussola</li> <li>Tipi di corse d'orientamento</li> </ul>	Attività pratiche
	ORE 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cittadinanza e costituzione <b>Citt@dini ... digitali</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicazione e cittadinanza nell'era digitale: "Dalle regole dello sport alle regole di vita".</li> </ul>	Lezione frontale
ORE 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il fair play: "Dalle origini ai nostri giorni"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Storia dell'evoluzione del fair play nell'attività sportiva</li> </ul>	Lezione frontale	

**MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE****Modulo:** Comunicazione e cittadinanza nell'era digitale:**Titolo:** "Dalle regole dello sport alle regole di vita".**Prerequisiti:** Conoscenza dell'importanza delle regole e della loro applicazione per migliorare ed esaltare la pratica sportiva

<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Unità di Apprendimento</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>	<b>Verifiche e Valutazione</b>	<b>Tempi</b>
Acquisire la necessita' di rispettare le regole affinche' diventino strumento indispensabile e di riferimento in quanto organizzano il comportamento di tutti	<b>RISPETTO DELLE REGOLE PER TUTELARE L'INDIVIDUO</b>	LEZIONE FRONTALE  VIDEO	QUESTIONARIO	2 ORE

**MODULO INTERDISCIPLINARE LICEO SPORTIVO****Modulo:** Il fair play**Titolo:** "Dalle origini ai nostri giorni"**Prerequisiti:** Conoscenza del significato e della sua applicazione del termine "fair play"

<b>Obiettivi di Apprendimento</b>	<b>Unità di Apprendimento</b>	<b>Strategie Metodologiche</b>	<b>Verifiche e Valutazione</b>	<b>Tempi</b>
Capire l'importanza del fair e la sua applicazione non solo in campo sportivo ma nella vita di tutti i giorni	<b>STORIA DELL'EVOLUZIONE DEL FAIR PLAY NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA</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	Idei	
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
<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

### Criteri di valutazione prove pratiche di scienze motorie e sportive

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

### Criteri di valutazione prove scritte di scienze motorie e sportive

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.

ILDOCENTE

SANTO DELFINO

---