



## **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 SCIENTIFICO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 3^H**

**PROF.SSA: LOFARO GIOVANNA**

DATA DI PRESENTAZIONE 30/10/2019

## Prerequisiti di accesso al programma di Scienze Motorie e Sportive della classe 3<sup>a</sup> H Liceo Scientifico

- Sufficiente consolidamento delle abilità di base.
- Soddisfacente autonomia delle conoscenze acquisite.
- Adeguato sviluppo delle capacità relazionali.
- Utilizzo di un lessico specifico della disciplina.
- Rispetto delle regole e delle consegne.

### Livelli di apprendimento rilevati in ingresso

Per avere consapevolezza dei progressi fatti nel corso degli anni passati sono state somministrate agli alunni delle prove. 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 terza classe, anche se un buon gruppo ha evidenziato delle discrete capacità motorie, frutto principalmente di un'adeguata attività motoria pregressa.

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	-- Conoscono in forma semplice i principali organi, sistemi e apparati del corpo umano e i benefici dell'attività fisica. -- Conoscono le regole fondamentali dei principali sport di squadra ed alcuni elementi base di educazione alimentare.	-- Dimostrano di eseguire in forma sufficientemente corretta le attività richieste. -- Utilizzano in modo adeguato il lessico specifico	Sono in grado di: --riconoscere i principali sistemi ed apparati del corpo umano. -- Riconoscere le principali regole di alcuni sport di squadra. -- Utilizzare con una certa consapevolezza il proprio corpo.

DISCIPLINE	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	N. alunni	N. alunni	N. alunni	N. alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		16	6	

### 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
Costruzione del sé	1) Imparare ad imparare.	Imparare ad eseguire movimenti corretti in funzione dello spazio, del tempo, dei compagni e degli avversari.
	2) Progettare	Saper organizzare autonomamente un'attività all'interno dell'ora di lezione
Relazione con gli altri	3) Comunicare	Utilizzare i linguaggi specifici e non per interagire con i compagni e con l'insegnante
	4) Collaborare e partecipare	Riuscire a collaborare con i compagni di squadra del momento per la realizzazione di un obiettivo comune
	5) Agire in modo autonomo e responsabile	Saper adottare comportamenti idonei al fine di prevenire situazioni di pericolo per la propria ed altrui incolumità durante le lezioni pratiche
Rapporto con la realtà naturale e sociale	6) Risolvere problemi	Riuscire ad attuare corretti comportamenti motori per risolvere problemi di gioco
	7) Individuare collegamenti e relazioni	Riuscire ad individuare una tipologia di capacità motoria e relazionarla con altri tipi di attività
	8) Acquisire e interpretare l'informazione.	Acquisire ed elaborare attraverso reazioni motorie gli stimoli provenienti dai propri recettori

**Identificazione livello di apprendimento da raggiungere al termine del percorso didattico-formativo della terza classe**

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento sportivo.</li> <li>- Conoscere gli elementi basilari delle capacità condizionali.</li> <li>- Conoscere i più conosciuti sport praticati sulla neve.</li> <li>- Conoscenza dei pilastri della salute.</li> <li>- Conoscenza delle più importanti forme di prevenzione degli infortuni.</li> <li>- Conoscenza di una terminologia adeguata dei movimenti ginnastici.</li> <li>- Conoscenza delle regole fondamentali della pallacanestro, badminton, tennis, calcio, pallamano.</li> <li>- Conoscenza delle attività in ambiente naturale: gli sport della neve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto.</li> <li>- Saper riconoscere un trauma in relazione all'accaduto .</li> <li>- Essere in grado di riconoscere le principali capacità condizionali coinvolte nei movimenti.</li> <li>- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'Istituto.</li> <li>- Usare una terminologia adeguata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita.</li> <li>- Riconoscere le principali capacità condizionali coinvolte nei vari movimenti..</li> <li>- Offrire risposte d'intervento pertinenti al trauma sportivo.</li> <li>- Mettere in atto elementari forme di prevenzione degli infortuni.</li> </ul>
	<b>OBIETTIVI MINIMI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie e non adeguate alle situazioni che si presentano nel corso delle lezioni.</li> <li>• Conoscere in modo essenziale i contenuti disciplinari proposti.</li> <li>• Possedere gli elementi base del primo soccorso.</li> </ul>		
	<b>OBIETTIVI PER LE ECCELLENZE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le basi dei regolamenti sportivi e dei principali gesti di arbitraggio degli sport studiati.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di adottare comportamenti atti a prevenire infortuni per sé e per gli altri, acquisendo informazioni relative all'intervento di primo soccorso.</li> <li>• Essere in grado di eseguire movimenti complessi in relazione alle variazioni delle situazioni di gioco e decodificare i codici non verbali delle attività di arbitraggio.</li> </ul>
--	--

attraverso

<b>ATTIVITÀ TEORICHE</b>			
<b>Durata</b>	<b>Obiettivi di apprendimento in itinere</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Attività</b>
Ore 1	1. Principi fondamentali alla base del movimento	1. I movimenti ginnastici	Lezione frontale, approfondimenti multimediali.
Ore 3	<b><u>CAPACITÀ CONDIZIONALI E ALLENAMENTO</u></b> 1. L'allenamento sportivo	1. L'allenamento: la definizione di allenamento e il concetto 1. Il concetto di carico allenante 1. I principi e le fasi dell'allenamento. 1. Il riscaldamento. 1. I mezzi e i momenti dell'allenamento. 1. Allenamento al femminile	Lezione frontale, approfondimenti multimediali.
Ore 4	2. La forza	2. Definizione e classificazione. 2. I regimi di contrazione. 2. Le esercitazioni. 2. I metodi di allenamento. 2. I principi dell'allenamento della forza.	
Ore 2	3. La velocità	3. Definizione e classificazione. 3. I metodi di allenamento. 3. I principi dell'allenamento della velocità.	
Ore 3	4. La resistenza	4. Definizione e classificazione. 4. I fattori della resistenza. 4. I metodi di allenamento continui. 4. I metodi di allenamento interrotti da pause. 4. I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza	
Ore 3	5. La flessibilità	5. Definizione e classificazione. 5. La flessibilità attiva 5. La flessibilità passiva. 5. I principi dell'allenamento della flessibilità	
Ore 3	<b><u>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</u></b> 1. La pallamano	1. Come si gioca 1. Regole di gioco 1. I fondamentali individuali 1. I fondamentali di squadra.	
Ore 3	2. Il rugby	2. Come si gioca 2. Regole di gioco 2. I fondamentali individuali 2. I fondamentali di squadra.	

	<b><u>ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE</u></b>		
Ore 1	1. Il cicloturismo	1. Il cicloturismo	Lezione frontale, approfondimenti multimediali.
Ore 1	2. L'arrampicata sportiva	2. L'arrampicata sportiva	
	<b><u>SALUTE E BENESSERE</u></b>		
Ore 4	1. L'attività fisica	1. I rischi della sedentarietà 1. Il movimento come prevenzione. 1. Scegliere la propria attività. 1. Il movimento della salute. 1. La ginnastica dolce. 1. La respirazione. 1. Il rilassamento. 1. Lo Yoga. 1. Il metodo Pilates	
<b>ATTIVITÀ PRATICHE</b>			
ore 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento fisiologico</li> <li>• Sviluppo e coordinamento degli schemi motori.</li> <li>• Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività guidate a corpo libero e con attrezzi tese a <ul style="list-style-type: none"> <li>- migliorare la funzione cardio-respiratoria.</li> <li>- rafforzamento della potenza muscolare,</li> <li>- migliorare la mobilità e la scioltezza articolare.</li> </ul> </li> <li>• Attività di gruppo o singole, che mirano ad affinare <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'equilibrio posturale e dinamico,</li> <li>- la coordinazione generale.</li> <li>- la rappresentazione mentale di situazioni dinamiche (azioni di difesa e attacco in giochi sportivi).</li> </ul> </li> </ul>	Attività pratiche Circuiti
ore 6	• Conosciamo la Pallavolo	▪ Come si gioca: regole di gioco I fondamentali individuali e i fondamentali di squadra	- attività pratiche singole e di gruppo - lezione frontale
ore 13	• Conosciamo la Pallamano	▪ Come si gioca: regole di gioco I fondamentali individuali e i fondamentali di squadra	- attività pratiche singole e di gruppo - lezione frontale
ore 13	• Conosciamo la Pallacanestro	▪ Come si gioca: regole di gioco I fondamentali individuali e i fondamentali di squadra	- attività pratiche singole e di gruppo - lezione frontale

## MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

**Titolo modulo** DIRITTI... SENZA CONFINI: i diritti umani.

**Prerequisiti:** Conoscenze basilari del significato del termine "Diritto"

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p><b>Conoscenze :</b> conoscere l'altro e accettarne la presenza</p> <p><b>Competenze:</b> organizzare tornei e progetti in cui la diversità rappresenta una nota di positività.</p> <p><b>Abilità :</b> saper interagire per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p>	<p><b>Il rispetto e la valorizzazione delle differenze nello sport:</b></p> <p><b>La parità tra uomini e donne nello sport come strumento per superare pregiudizi, stereotipi e violenze.</b></p>	<p>Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving</p>	<p>La valutazione sarà compresa nel voto delle discipline coinvolte e influirà sul voto di comportamento</p>	2 Ore

## PERCORSO INTERDISCIPLINARE (1)

**Titolo modulo: Il tempo**

**Prerequisiti:** Conoscere l'importanza del "tempo" nell'allenamento sportivo

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p><b>Conoscenze :</b> conoscere l'orientamento come capacità coordinativa speciale.</p> <p><b>Competenze:</b> creare un circuito a tempo in collaborazione con i compagni di classe.</p> <p><b>Abilità :</b> sapersi muovere nello spazio-palestra.</p>	<p><b>Muoversi nello spazio-tempo</b></p>	<p>Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving</p>	<p>La valutazione sarà compresa nella valutazione finale</p>	2 Ore

### PERCORSO INTERDISCIPLINARE (2)

**Titolo modulo: Intellettuale e potere.**

**Prerequisiti:** conoscere il periodo storico di riferimento.

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p><b>Conoscenze :</b> conoscere l'influenza che lo sport ha avuto nella diffusione delle ideologie politiche.</p> <p><b>Competenze:</b> vivere delle relazioni improntate sul fair play</p> <p><b>Abilità :</b> saper relazionare su quanto appreso</p>	<p><b>Sport e dittatura: lo sport allena l'ideologia</b></p>	<p>Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving</p>	<p>La valutazione sarà compresa nella valutazione finale</p>	<p>2 Ore</p>

### PERCORSO INTERDISCIPLINARE (3)

**Titolo modulo: Dal mito alla scienza: la ricerca della verità**

**Prerequisiti:** conoscere le radici storiche dell'Educazione fisica

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p><b>Conoscenze :</b> conoscere alcuni degli aspetti che determinano il raggiungimento di un record.</p> <p><b>Competenze:</b> programmare una semplice seduta di allenamento.</p> <p><b>Abilità :</b> saper tenere conto dei fattori climatici che agiscono nel raggiungimento di un record.</p>	<p><b>La scienza nell'evoluzione dei record sportivi.</b></p>	<p>Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving</p>	<p>La valutazione sarà compresa nella valutazione finale</p>	<p>2 Ore</p>

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

METODOLOGIA		STRUMENTI		MODALITÀ DI VERIFICA		MODALITÀ SOSTEGNO E/O RECUPERO	
<i>Lezione frontale</i>	X	<i>Libro di testo</i>	X	<i>Interrogazione orale</i>	X	<i>Mirato intervento del docente</i>	X
<i>Lavoro di gruppo</i>	X	<i>Lavagna luminosa</i>	X	<i>Verifica scritta</i>	X	<i>Lavoro autonomo</i>	X
<i>Cooperative learning</i>	X	<i>Audiovisivi</i>		<i>Prove strutturate e/o semistrutturate</i>	X	<i>IDEI</i>	
<i>Problem solving/poning</i>	X	<i>Dispense</i>	X	<i>Compiti a casa</i>		<i>Ricerca-azione</i>	
<i>Lezione interattiva e partecipata</i>		<i>Laboratorio</i>		<i>Ricerche e/o tesine</i>	X	<i>Questionari</i>	X
<i>Didattica laboratoriale</i>		<i>Riviste scientifiche</i>		<i>Brevi interventi</i>	X		
<i>Didattica per progetti</i>	X	<i>Lim</i>	X	<i>Test</i>	X		
<i>Problem Solving/Poning</i>		<i>Osservazione diretta e sistematica</i>	X				

VERIFICHE IN RELAZIONE AGLI OBIETTIVI IN ITINERE	VERIFICHE SOMMATIVE N. 5	TRIMESTRE N. 2	PENTAMESTRE N. 3
TIPOLOGIA:			
TIPOLOGIA C (quesiti a risposta multipla,v/f)	X	X	X
PROVE STRUTTURATE (RIASSUNTO, RELAZIONE)			
INTERROGAZIONE ORALE		<b>OVE OCCORRA, IN SOSTITUZIONE DELLA PROVA SCRITTA</b>	
OSSERVAZIONE DIRETTA E SISTEMATICA		SEMPRE	
BREVI INTERVENTI		SEMPRE	



RECUPERO			
FASE	DURATA	OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
TRIM.	In itinere	Conseguire 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 COMPORTAMENTO

Si terrà conto dell'atteggiamento assunto dagli allievi in classe durante le attività teoriche e negli spazi dove è previsto lo svolgimento delle attività pratiche. A tal proposito verranno osservati:

- il rispetto dei luoghi frequentati,
- le condotte che gli alunni terranno nei confronti dei docenti, dei compagni e del personale scolastico,
- la cura verso gli attrezzi avuti in dotazione,
- la capacità di praticare attività in modo corretto e funzionale,
- l'impegno, l'interesse e la partecipazione dimostrati durante le lezioni.

### CRITERI DI VALUTAZIONE TRIMESTRALE E FINALE

**VALUTAZIONE TRIMESTRE:** avrà carattere sommativo tra le singole valutazioni pratiche e teoriche a cui l'allievo è stato sottoposto nel corso del trimestre.

**Valutazione finale:** anch'essa avrà carattere sommativo e terrà conto delle valutazioni acquisite durante il pentamestre, dell'impegno profuso, dell'interesse, della partecipazione e del comportamento che l'allievo/a ha dimostrato durante l'anno scolastico, oltreché dei progressi dell'apprendimento dal punto di vista motorio e dal miglioramento dei livelli di conoscenza; inoltre si darà adeguata importanza alla partecipazione ad attività extracurricolari promosse dall'istituzione scolastica.

**VALUTAZIONE ALUNNI ESONERATI DALLE ATTIVITÀ PRATICHE:** avverrà tramite l'osservazione delle capacità dell'alunno di relazionarsi e collaborare con il docente e con i compagni e anche tramite l'assegnazione di compiti di assistenza e arbitraggio nelle attività sportive presenti nella programmazione didattica.

### CRITERI DI VALUTAZIONE PROVE SCRITTE E PRATICHE

Saranno somministrati questionari con tipologia vero/falso e/o a risposta multipla miranti a verificare il grado di conoscenza dei contenuti e la capacità di orientarsi nella prova richiesta.

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.

*(Si allega griglia di valutazione delle prove pratiche e scritte)*

## SCIENZE MOTORIE GRIGLIA DI VALUTAZIONE

Indicatori di apprendimento	Livelli di prestazione	Valutazione
<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

La docente

prof.ssa Lofaro Giovanna