



## ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE " L. NOSTRO / L. REPACI "

via Marconi, 77 – 89018 – VILLA S. GIOVANNI (RC) - Cod. Mecc. RCIS03600Q

con sedi associate :

IST. MAGISTRALE "L. NOSTRO"-RCPM036017 - I.T.C. "L. REPACI "-RCTD036012

Dirigenza: Tel. 0965/499482 – Segreteria e Fax : Tel. 0965/499480 – Centralino: Tel. 0965/499481

e-mail [RCIS03600Q@istruzione.it](mailto:RCIS03600Q@istruzione.it) - [www.nostrorepaci.it](http://www.nostrorepaci.it)

# PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

LICEO LINGUISTICO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 4<sup>^</sup> SEZ. B

PROF.DELFINO SANTO

DATA DI PRESENTAZIONE 30/10/2019

**Prerequisiti di accesso al programma di scienze motorie della classe quarta Liceo Linguistico**

- Applicare con una certa autonomia le conoscenze acquisite.
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità condizionali .
- Saper rispettare gli altri, le regole e le consegne

### Livelli di apprendimento rilevati in ingresso

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscono: - i principali organi, sistemi e apparati del corpo umano. - Le regole fondamentali dei principali sport studiati. - Gli elementi fondamentali delle capacità motorie.	- Dimostrano di eseguire in forma adeguata le attività richieste. - Riconoscono le principali capacità condizionali coinvolte nei vari movimenti	- Sanno ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema. - Scelgono e praticano le attività motorie in funzione dei ruoli più adatti alle proprie capacità e adeguandosi ai diversi contesti.

DISCIPLINE	LIVELLO ESSENZIALE	LIVELLO SODDISFACENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO ECCELLENTE
	n. alunni	n. alunni	n. alunni	n. alunni
	2	10	3	

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>
<b>Costruzione del sè</b>	1) Imparare ad imparare.	1) Essere in grado di organizzare il proprio tempo e il proprio apprendimento.
	2) Progettare	2) Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici.
<b>Relazione con gli altri</b>	3) Comunicare	3) Utilizzare i linguaggi specifici e non per interagire con i compagni e con il docente.
	4) Collaborare e partecipare	4) Valorizzare le proprie e altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo.
	5) Agire in modo autonomo e responsabile	5) Riconoscere e rispettare i diritti, i bisogni altrui e le opportunità comuni.
<b>Rapporto con la realtà naturale e sociale</b>	6) Risolvere problemi	6) Costruire e verificare ipotesi di soluzione per risolvere problemi di vario genere.
	7) Individuare collegamenti e relazioni	7) Riuscire ad individuare una tipologia di capacità motoria e relazionarla con altri tipi di attività.
	8) Acquisire e interpretare l'informazione.	8) 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 quarta classe**

Disciplina	Conoscenze	Abilità	Competenze
<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere in forma basilare l'anatomia e la fisiologia del sistema nervoso e i benefici dell'attività fisica sullo stesso.</li> <li>- Conoscere le capacità e le abilità coordinative.</li> <li>- Conoscere gli elementi fondamentali del Primo Soccorso.</li> <li>- Conoscere i concetti fondamentali dell' Educazione alimentare.</li> <li>- Conoscere le principali regole della pallavolo, della pallacanestro, della pallamano, del tennis tavolo, del nuoto e del Kayak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di eseguire percorsi motori in modo consapevole e corretto.</li> <li>-Saper individuare un trauma in relazione all'accaduto .</li> <li>-Essere in grado di riconoscere i diversi metodi di allenamento delle capacità coordinative.</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>- Applicare in modo adeguato i principi fondamentali dell'allenamento sportivo.</li> <li>- Offrire risposte d'intervento adeguate al trauma sportivo incontrato.</li> <li>- Dimostrano di possedere adeguate capacità critiche.</li> </ul>
	<b>OBIETTIVI MINIMI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie e non pertinenti alle situazioni che si presentano nel corso delle lezioni.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raggiungimento anche parziale ma significativo delle abilità e competenze individuate per la classe.</li> <li>• Possedere gli elementi base del primo soccorso e di un sano stile di vita.</li> </ul>
	<b>OBIETTIVI PER LE ECCELLENZE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni.</li> <li>• Essere in grado di adottare comportamenti atti a prevenire infortuni per sé e per gli altri.</li> <li>• Essere in grado di utilizzare le conoscenze e le competenze proprie delle scienze motorie.</li> </ul>

attraverso

Fase	Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Trimestre	Ore 20 circa	<b>TEORIA</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza delle capacità motorie.</li> <li>- Conoscenza dei principi fondamentali della salute dinamica.</li> <li>- Conoscenza di alcune delle attività sportive svolte in ambiente naturale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità motorie: capacità e abilità coordinative</li> <li>- Educazione alimentare: la salute dinamica, i rischi della sedentarietà.</li> <li>- Attività sportive in ambiente naturale: cenni sul nuoto e sul Kayak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lezione frontale, approfondimenti anche con materiale multimediale</li> </ul>
		<b>PRATICA</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenziamento fisiologico.</li> <li>- Rielaborazione degli schemi motori.</li> <li>- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.</li> <li>- Conoscenza e pratica di attività sportive individuali e di squadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corsa con variazioni di ritmo e direzione, esercizi di allungamento, esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza, esercizi eseguiti con piccoli attrezzi, esercizi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio temporali variate, esercizi di rilassamento, esercizi per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione, esercizi di equilibrio, circuiti misti.</li> <li>- Esercitazioni sui fondamentali individuali degli sport di squadra.</li> <li>- Sport individuali: tennis tavolo dama (incontri liberi e mini tornei),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività pratiche singole e/o di gruppo</li> </ul>
		<b>TEORIA</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità.</li> <li>- Gli effetti che l'attività fisica determina sull'organismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema nervoso e benefici dell'attività fisica sullo stesso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lezione frontale, approfondimenti anche con materiale multimediale</li> </ul>

<b>Pentame- stre</b>	<b>36 ore circa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza degli elementi di primo soccorso.</li> <li>- Conoscenza e pratica di attività sportive individuali e di squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principali norme di primo soccorso: i danni da sport.</li> <li>- Attività sportive: pallavolo, pallacanestro pallamano e tennis tavolo (cenni sui fondamentali e sul regolamento).</li> </ul>	
		<b>PRATICA</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenziamento fisiologico.</li> <li>-Rielaborazione degli schemi motori.</li> <li>-Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.</li> <li>- Conoscenza e pratica di attività sportive individuali e di squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corsa con variazioni di ritmo e direzione, esercizi di allungamento, esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza, esercizi eseguiti con piccoli attrezzi, esercizi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali variate, esercizi di rilassamento, esercizi per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione, esercizi di equilibrio, circuiti misti.</li> <li>- Esercitazioni sui fondamentali individuali degli sport di squadra.</li> <li>- Sport individuali: tennis tavolo dama (incontri liberi e mini tornei),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività pratiche singole e/o di gruppo</li> </ul>
		<p><u>MODULO CITTADINANZA E COSTITUZIONE: DEMOCRAZIA E CITTADINANZA</u></p> <p>“Valore etico dello sport”: la Carta Europea dello Sport</p>		

**MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE****MODULO: DEMOCRAZIA E CITTADINANZA****TITOLO: VALORE ETICO DELLO SPORT****PREREQUISITI: LA CARTA EUROPEA DELLO SPORT**

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO</b>	<b>STRATEGIE METODOLOGICHE</b>	<b>VERIFICHE E VALUTAZIONE</b>	<b>TEMPI</b>
VALORE ETICO DELLO SPORT LO SPORT E I SUOI PRINCIPI I PRINCIPI DEL FAIR.PLAY	COOPERARE E INTERAGGIRE LO SPORT COME VALORE ETICO LA COMPETIZIONE COME CONFRONTO LO SPORT A SCUOLA	LEZIONI FRONTALI	PENTAMESTRE VERIFICHE ORALI	4 ORE

**PERCORSO INTERDISCIPLINARE****titolo: Natura****PREREQUISITI: INCONTRE LA NATURA**

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI DISCIPLINARI</b>	<b>STRATEGIE METODOLOGICHE</b>	<b>VERIFICHE E VALUTAZIONE</b>	<b>TEMPI</b>
L'uomo e spazio naturale-esperienze per imparare a vivere nella natura: boyscout e agriturismo attività fisiche e sportive a contatto con la natura :trekking canoa sci, vela e nuoto	ATTIVITÀ SPORTIVE CHE SI SVOLGONO IN SCENARI NATURALI. ESPLORARE CONSOPEVOLMENTE IL TERRITORIO. LA CARTA TOPOGRAFICA	Lezioni frontali Parte pratica In ambienti naturali	NE  Verifiche orali e pratiche	ORE 4

**PERCORSO INTERDISCIPLINARE****Titolo: LA SICUREZZA E' UN DOVERE DI TUTTI****PREREQUISITI: EDUCARSI ALLA SICUREZZA**

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI DISCIPLINARI</b>	<b>STRATEGIE METODOLOGICHE</b>	<b>VERIFICHE E VALUTAZIONE</b>	<b>TEMPI</b>
IL CODICE DELLA STRADA NELL'ORIENTAMENTO GIURIDICO, TRAFFICO E INQUINAMENTO	CONTROLLARE IL RISCHIO SICUREZZA A SCUOLA I PERICOLI IN PALESTRA L'AMBIENTE IN STRADA	LEZIONI FRONTALI	PENTAMESTRE VERIFICHE ORALI	4 ORE

**PERCORSO INTERDISCIPLINARE****titolo: IL VIAGGIO****PREREQUISITI: LA SICUREZZA E' UN DOVERE DI TUTTI**

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI DISCIPLINARI</b>	<b>STRATEGIE METODOLOGICHE</b>	<b>VERIFICHE E VALUTAZIONE</b>	<b>TEMPI</b>
IL CODICE DELLA STRADA NELL'ORIENTAMENTO GIURIDICO, TRAFFICO E INQUINAMENTO	CONTROLLARE IL RISCHIO EDUCARSI ALLA SICUREZZA SICURI A SCUOLA E NEI LUOGHI DI LAVORO PROCEDURE PER LE EMERGENZE	LEZIONI FRONTALE	VERIFICHE ORALI	4 ORE

**PERCORSO INTERDISCIPLINARE**

**titolo: DIVERSITA' RISCHI E RISORSE**

**PREREQUISITI: PREVENZIONE ALLA TOSSICO DIPENDENZA**

<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI DISCIPLINARI</b>	<b>STRATEGIE METODOLOGICHE</b>	<b>VERIFICHE E VALUTAZIONE</b>	<b>TEMPI</b>
PREVENZIONE DELLA TOSSICO DIPENDENZA BENESSERE PSCICO-FISICO	LE DROGHE E I LORO EFFETTI CONOSCERE PER PREVENIRE LE DROGHE E I LORO EFFETTI LE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI	LEZIONI FRONTALI	VERIFICHE ORALI	4 ORE



**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>	
<i>Role playing</i>		<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>Recupero in itinere</i>	X
<i>Lezione integrata</i>		<i>Laboratorio</i>		<i>Ricerche e/o tesine</i>	X		
<i>Didattica laboratoriale</i>		<i>Attività integrative</i>		<i>Brevi interventi</i>			
<i>Didattica per progetti</i>	X	<i>Lim</i>	X	<i>Test</i>	X		
<i>Ricerca-Azione</i>		<i>Osservazione diretta e sistematica</i>	X	<i>Questionari</i>			

**RECUPERO:** in relazione alla varietà delle lacune registrate, verranno proposti all'alunno, nel corso delle normali

lezioni curriculari, i contenuti ritenuti idonei per il recupero delle lacune evidenziate.

La **VALUTAZIONE** terrà conto del comportamento assunto dagli alunni in classe e in cortile, delle conoscenze acquisite, dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza, dell'impegno profuso e dell'interesse dimostrati durante le lezioni, della precisione di esecuzione del gesto tecnico e della partecipazione attiva alle esercitazioni pratiche elemento fondamentale, quest'ultimo, per la riuscita dell'intervento educativo. La valutazione degli alunni esonerati avverrà in base alle capacità di:

osservazione, relazione, collaborazione con compagni ed insegnanti, anche tramite compiti di assistenza e arbitraggio nelle discipline sportive presenti nella programmazione. Verranno attuate verifiche formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante le lezioni); sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (prove pratiche, prove strutturate e semi-strutturate).

**Criteria di valutazione prove pratiche, scritte 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 nello sviluppo delle capacità motorie rilevati in ogni singolo allievo.

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.

<b>Verifiche in relazione agli obiettivi in itinere</b>	<b>Verifiche sommative N.3</b>	<b>Trimestre N.1</b>	<b>Pentamestre N.2</b>
<i>Tipologia mista</i>		<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Tipologia C (quesiti a risposta multipla, V-F)</i>		<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Prove strutturate (riassunto, relazione)</i>			
<i>Osservazione diretta e sistematica</i>		<i>X</i>	<i>X</i>
<i>Interrogazione orale</i>	<i>ove occorra</i>		
<i>Brevi interventi</i>		<i>X</i>	<i>X</i>

*(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

IL PROF.  
SANTO DELFINO