



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 CLASSICO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4[^]C

PROF.SSA: LOFARO GIOVANNA

DATA DI PRESENTAZIONE 30/10/2019

Prerequisiti di accesso al programma di scienze motorie della classe 4^AC Liceo Classico

- Discreta padronanza delle capacità motorie.
- Applicare con una certa autonomia le conoscenze acquisite negli anni precedenti.
- Saper rispettare gli altri, le regole e le consegne
- Apprezzabile consapevolezza delle corrette abitudini per il conseguimento di un migliore stile di vita.

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: - gli elementi fondamentali delle capacità condizionali. - Le regole fondamentali dei principali sport studiati. Le regole basilari dell'allenamento sportivo.	- Dimostrano di eseguire in forma adeguata le attività richieste. - Riconoscono le principali capacità coordinative coinvolte nelle varie attività.	- 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
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		11	4	

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 quarta classe

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	- Conoscere la classificazione delle capacità coordinative. - - Conoscere le principali regole di una sana alimentazione - Conoscere le principali regole della Pallavolo, Pallacanestro e del Tennis tavolo. - Conoscere gli sport di strada.	- Praticare varie attività sportive nei diversi ruoli di giocatore, arbitro e/o organizzatore. - Essere in grado di seguire con responsabilità le varie proposte motorie. -Essere in grado di riconoscere i diversi metodi di allenamento delle capacità condizionali.	- Consolidare abitudini di collaborazione reciproca. - Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita. - Applicare in modo adeguato i principi fondamentali dell'allenamento sportivo. - Dimostrano di possedere adeguate capacità critiche.
	OBIETTIVI MINIMI:		
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborare risposte motorie e non pertinenti alle situazioni che si presentano nel corso delle lezioni. • Raggiungimento anche parziale ma significativo delle abilità e competenze individuate per la classe. • Possedere gli elementi base del primo soccorso e di un sano stile di vita. 		
OBIETTIVI PER LE ECCELLENZE			
<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni. • Essere in grado di adottare comportamenti atti a prevenire infortuni per sé e per gli altri. • Essere in grado di utilizzare le conoscenze e le competenze proprie delle scienze motorie. 			

attraverso

ATTIVITÀ TEORICHE			
Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Ore 4	<p style="text-align: center;"><u>SALUTE E BENESSERE</u></p> <p>1. Una sana alimentazione</p>	<p>1. Gli alimenti nutrienti</p> <p>1. Il fabbisogno energetico</p> <p>1. Il fabbisogno plastico e rigenerativo.</p> <p>1. Il fabbisogno bioregolatore.</p> <p>1. Il fabbisogno idrico.</p> <p>1. Il metabolismo energetico</p> <p>1. La composizione corporea.</p> <p>1. Una dieta equilibrata.</p> <p>1. L'alimentazione e lo sport.</p>	Lezione frontale, approfondimenti multimediali.
Ore 4	<p style="text-align: center;"><u>CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE</u></p> <p>2. La coordinazione</p>	<p>2. Introduzione.</p> <p>2. L'apprendimento e il controllo motorio</p> <p>2. La coordinazione.</p> <p>2. La capacità di ritmo.</p> <p>2. La capacità di reazione</p> <p>2. La capacità di equilibrio</p> <p>2. Le abilità motorie</p>	
Ore 4	<p style="text-align: center;"><u>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY: SPORT INDIVIDUALI</u></p>		
Ore 4	1. Atletica leggera	<p>1. Un po' di storia</p> <p>1. La corsa</p> <p>1. I salti</p> <p>1. I lanci.</p>	
Ore 3	2. Tennis tavolo	<p>2. Come si gioca</p> <p>2. Regole di gioco</p> <p>2. I colpi</p>	
ATTIVITÀ PRATICHE			
ore 16	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento fisiologico • Sviluppo e coordinamento degli schemi motori. • Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attività guidate a corpo libero e con attrezzi tese a <ul style="list-style-type: none"> - migliorare la funzione cardio-respiratoria. - rafforzamento della potenza muscolare, - migliorare la mobilità e la scioltezza articolare. • Attività di gruppo o singole, che mirano ad affinare <ul style="list-style-type: none"> - l'equilibrio posturale e dinamico, - la coordinazione generale. - la rappresentazione mentale di situazioni dinamiche (azioni di difesa e attacco in giochi sportivi). 	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 il Badminton	▪ 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 il Tennis Tavolo	▪ Come si gioca: regole di gioco	- attività pratiche - lezione frontale

MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

Titolo modulo: DIRITTI... SENZA CONFINI: i diritti sul territorio.

Prerequisiti: Conoscenze basilari del significato del termine "Diritto"

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p>Conoscenze : conoscere l'ambiente circostante, le cose.</p> <p>Competenze: creare situazioni miranti a rispettare l'ambiente, i beni propri e altrui</p> <p>Abilità : saper interagire per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p>	<p>Lo sport nel nostro territorio.</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>	<p>2 Ore</p>

PERCORSO INTERDISCIPLINARE (1)

Titolo modulo: La comunicazione: Il linguaggio del corpo

Prerequisiti: conoscere il proprio corpo

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p>Conoscenze : conoscere gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale.</p> <p>Competenze: decodificare vari stati d'animo.</p> <p>Abilità : sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative.</p>	<p>La comunicazione sociale.</p> <p>Il comportamento comunicativo.</p> <p>Il linguaggio del corpo.</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: Mito e Scienza.

Prerequisiti: conoscere le radici storiche dell'Educazione fisica

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

PERCORSO INTERDISCIPLINARE (3)

Titolo modulo: Uomo e natura

Prerequisiti: essere disponibili a vivere nuove e diverse esperienze motorie

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p>Conoscenze : conoscere gli effetti positivi prodotti dalla pratica dell'attività all'aria aperta.</p> <p>Competenze: mettere in atto comportamenti di tutela del patrimonio ambientale .</p> <p>Abilità: praticare varie attività all'aria aperta.</p>	Fare sport all'aria aperta: il Kayak e il Rafting	Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving	La valutazione sarà compresa nella valutazione finale	2 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>	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		OVE OCCORRA, IN SOSTITUZIONE DELLA PROVA SCRITTA	
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
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

La docente

Prof.ssa Lofaro Giovanna