



## **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 INDIRIZZO SPORTIVO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 4<sup>^</sup>**

**PROF.SSA: LOFARO GIOVANNA**

DATA DI PRESENTAZIONE 30/10/2019

## Prerequisiti di accesso al programma di scienze motorie della classe 4^I Liceo Scientifico ind. Sportivo

- 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 stati 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 quarta 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<br>E SPORTIVE | Conoscono:<br>- gli elementi fondamentali delle capacità condizionali.<br>- Le regole fondamentali dei principali sport studiati.<br>- Le regole basilari dell'allenamento sportivo. | - Dimostrano di eseguire in forma adeguata le attività richieste.<br>- Riconoscono le principali capacità condizionali coinvolte nelle varie attività. | - Sanno ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema.<br>- 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<br>E SPORTIVE | 5                  | 7                     | 5             | 1                  |

### 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>  |
|---|--|---|
| 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**

| <b>DISCIPLINA</b>   | <b>CONOSCENZE</b>  | <b>ABILITÀ</b>   | <b>COMPETENZE</b>  |
|---|--|--|--|
| SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  | - Conoscere la classificazione delle capacità condizionali.<br>- Conoscere le principali regole di una sana alimentazione<br>- Conoscere le principali regole della Pallavolo, Pallacanestro, del Tennis tavolo e dell' Atletica Leggera<br>- Conoscere gli sport di strada.   | - Praticare varie attività sportive nei diversi ruoli di giocatore, arbitro e/o organizzatore.<br>- Essere in grado di seguire con responsabilità le varie proposte motorie.<br>-Essere in grado di riconoscere i diversi metodi di allenamento delle capacità condizionali. | - Consolidare abitudini di collaborazione reciproca.<br>- Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita.<br>- Applicare in modo adeguato i principi fondamentali dell'allenamento sportivo.<br>- Dimostrano di possedere adeguate capacità critiche. |
|   | OBIETTIVI MINIMI:  |  |  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie e non pertinenti alle situazioni che si presentano nel corso delle lezioni.</li> <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> |  |  |
| OBIETTIVI PER LE ECCELLENZE   |  |  |  |
| <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

| <b>ATTIVITÀ TEORICHE</b> |  |  |   |
|--------------------------|--|--|---|
| <b>Durata</b>            | <b>Obiettivi di apprendimento in itinere</b>   | <b>Contenuti</b>   | <b>Attività</b>                                 |
| Ore 4                    | <p><b><u>SALUTE E BENESSERE</u></b></p> <p>1. Una sana alimentazione</p>   | <p><b>1. Gli alimenti nutrienti</b></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><b><u>CAPACITÀ E ABILITÀ COORDINATIVE</u></b></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><b><u>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY: SPORT INDIVIDUALI</u></b></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>  |   |
| <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<br>Circuiti                   |

|        |                               |  |   |
|--------|-------------------------------|--|---|
| ore 6  | • Conosciamo la Pallavolo     | ▪ Come si gioca: regole di gioco<br>I fondamentali individuali e i fondamentali di squadra | - attività pratiche singole e di gruppo<br>- lezione frontale |
| ore 13 | • Conosciamo la Pallamano     | ▪ Come si gioca: regole di gioco<br>I fondamentali individuali e i fondamentali di squadra | - attività pratiche singole e di gruppo<br>- lezione frontale |
| ore 13 | • Conosciamo il Badminton     | ▪ Come si gioca: regole di gioco<br>I fondamentali individuali e i fondamentali di squadra | - attività pratiche singole e di gruppo<br>- lezione frontale |
| Ore 13 | • Conosciamo il Tennis Tavolo | ▪ Come si gioca: regole di gioco   | - attività pratiche<br>- 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><b>Conoscenze :</b> conoscere l'ambiente circostante, le cose.</p> <p><b>Competenze:</b> creare situazioni miranti a rispettare l'ambiente, i beni propri e altrui</p> <p><b>Abilità :</b> saper interagire per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p> | <p><b>Lo sport nel nostro territorio.</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> | <p>2 Ore</p> |

### PERCORSO INTERDISCIPLINARE (1)

**Titolo modulo: Etica e sport**

**Prerequisiti:** sapersi ascoltare.

| Obiettivi di apprendimento   | Unità di apprendimento  | Strategie Metodologiche   | Verifiche e Valutazione                                      | Tempi |
|--|---|---|--|-------|
| <p><b>Conoscenze :</b> conoscere i principi etici fondamentali per una sana convivenza.</p> <p><b>Competenze:</b> contribuire a creare ambienti in cui si sperimenta un sano agonismo.</p> <p><b>Abilità :</b> vivere il confronto con rispetto e fair play.</p> | <p><b>Dalle scienze motorie e sportive all'educazione alla convivenza civile.</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: La figura femminile**

**Prerequisiti:** la presenza della figura femminile nello sport.

| Obiettivi di apprendimento  | Unità di apprendimento  | Strategie Metodologiche   | Verifiche e Valutazione                                      | Tempi |
|---|---|---|--|-------|
| <p><b>Conoscenze :</b> conoscere la storia delle più note atlete dello sport italiano del nostro millennio.</p> <p><b>Competenze:</b> .</p> <p><b>Abilità :</b> praticare i più svariati sport nel rispetto della propria connotazione fisica</p> | <p><b>Le grandi atlete dello sport italiano: le atlete del terzo millennio.</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 (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><b>Conoscenze :</b> conoscere gli effetti positivi prodotti dalla pratica dell'attività all'aria aperta.</p> <p><b>Competenze:</b> mettere in atto comportamenti di tutela del patrimonio ambientale .</p> <p><b>Abilità:</b> praticare varie attività all'aria aperta.</p> | <p><b>Fare sport all'aria aperta: il Kayak e il Rafting</b></p> | <p>Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving</p> | <p>La valutazione sarà compresa nella valutazione finale</p> | 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)         |                          | X  | X                |
| 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 |
|---------------------------------|--|-------------|
| <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