



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 5[^]C

PROF.SSA LOFARO GIOVANNA

DATA DI PRESENTAZIONE 30 Ottobre 2019

Prerequisiti di accesso al programma di Scienze motorie e sportive della classe 5^a C

- Efficienza e funzionalità di organi ed apparati;
- buona padronanza delle capacità motorie;
- apprezzabile consapevolezza delle corrette abitudini per il conseguimento di un migliore stile di vita.

Livelli di apprendimento rilevati in ingresso

Quasi tutti gli allievi sono in possesso di adeguati prerequisiti di base necessari per poter affrontare il percorso formativo della classe quinta e un buon gruppo evidenzia apprezzabili conoscenze frutto principalmente di adeguati approfondimenti pregressi.

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere le principali regole di una sana alimentazione Cenni sul regolamento dei principali sport di squadra; Conoscere la struttura dello sport a livello mondiale e nazionale.	Dimostrare di capire ed eseguire in forma sufficientemente corretta le attività di valutazione richieste. Riconoscere forme e modi di acquisizione di sostanze dopanti e che inducono dipendenza.	Riconoscere alcune delle principali regole di alcuni sport di squadra; Gestire eticamente la propria persona durante un'attività sportiva.

DISCIPLINA	LIVELLO ESSENZIALE N. alunni	LIVELLO SODDISFACENTE N. alunni	LIVELLO BUONO N. alunni	LIVELLO ECCELLENTE N. alunni
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		3	5	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.

Obiettivi specifici di apprendimento anche con l'utilizzo trasversale delle competenze chiave di cittadinanza:	Competenze attese
1 <i>Imparare ad imparare</i>	Imparare ad eseguire movimenti corretti in funzione dello spazio, del tempo, dei compagni e degli avversari
2 <i>Progettare</i>	Saper organizzare autonomamente un'attività all'interno dell'ora di lezione
3 <i>Comunicare</i>	Utilizzare i linguaggi specifici e non per interagire con i compagni e con l'insegnante
4 <i>Collaborare e partecipare</i>	Riuscire a collaborare con i compagni di squadra del momento per la realizzazione di un obiettivo comune
5 <i>Agire in modo autonomo e responsabile</i>	Saper adottare comportamenti idonei al fine di prevenire situazioni di pericolo per la propria ed altrui incolumità durante le lezioni pratiche
6 <i>Risolvere problemi</i>	Riuscire ad attuare corretti comportamenti motori per risolvere problemi di gioco
7 <i>Individuare collegamenti e relazioni</i>	Riuscire ad individuare una tipologia di capacità motoria e relazionarla con altri tipi di attività
8 <i>Acquisire e interpretare l'informazione</i>	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 V C

DISCIPLINA	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	<p>Conoscere i più importanti sport scolastici e non, individuali e di squadra;</p> <p>Conoscere le principali sostanze dopanti e gli effetti che queste inducono nell'organismo. Conoscere la struttura dello sport a livello mondiale e nazionale.</p>	<p>Essere in grado di eseguire azioni motorie semplici in modo consapevole e corretto, conoscendone le qualità. Riconoscere forme e modi di acquisizione di sostanze dopanti che inducono dipendenza.</p>	<p>Saper rispettare e valorizzare e il proprio corpo con una sana e regolare attività motoria ed assumere condotte equilibrate per un valido stile di vita e per la pratica efficace di una sana attività sportiva;</p>
	<p>Obiettivi minimi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raggiungimento di un adeguato livello di acquisizione delle capacità motorie; • Conoscere sufficientemente i contenuti disciplinari • Esprimersi con linguaggio specifico essenziale ma corretto 		

Attraverso

ATTIVITA' TEORICHE			
Durata	Obiettivi di apprendimento in itinere	Contenuti	Attività
Ore 4	SPORT E SALUTE <ul style="list-style-type: none"> • Sport e natura: gli sport della neve. 	Lo Sci alpino Lo Scialpinismo Lo Sci di fondo Lo Snowboard Il Biathlon La Combinata nordica Il Telemark	Lezione frontale, approfondimenti multimediali.
Ore 4	<ul style="list-style-type: none"> • Sport in ambiente urbano: il Fitness 	L'Aerobica Lo Step Lo Spinning Il Kick boxexercise Il Bosu Il Cardio-fitness Il Condizionamento muscolare localizzato L'Aquagym Il Body building	
Ore 3	EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA <ul style="list-style-type: none"> • Imparare a guidare • Prestazione e personalità, Guidare sicuri 	Condurre e guidare: una prestazione motoria Si guida con la testa. La presa d' informazione L'atteggiamento nei confronti della guida. Il rapporto con il veicolo, con la prestazione e con gli altri.	
Ore 4	LE OLIMPIADI	La storia delle Olimpiadi antiche e loro evoluzione.	
Ore 4	I PILASTRI DELLA SALUTE <ul style="list-style-type: none"> • Le dipendenze 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere per prevenire, • l'uso l'abuso e le dipendenze, • le sostanze e i loro effetti, • le droghe e i loro effetti. 	
Ore 4	I PILASTRI DELLA SALUTE <ul style="list-style-type: none"> • Il doping 	<ul style="list-style-type: none"> • Cos'è il doping, • le sostanze sempre proibite, • le sostanze proibite in competizione, • i metodi proibiti, • le sostanze non soggette a restrizione 	

ATTIVITA' PRATICHE			
Ore 12	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
Ore 3	Conoscere la Pallacanestro	come si gioca: regole di gioco i fondamentali individuali di attacco	attività pratiche
Ore 6	Conoscere la Pallavolo	come si gioca: regole di gioco i fondamentali individuali d'attacco	attività pratiche
Ore 5	Conoscere il tennistavolo	come si gioca: regole di gioco i fondamentali individuali	attività pratiche

MODULO DI CITTADINANZA E COSTITUZIONE

Titolo modulo: Libertà partecipazione e legalità,

Prerequisiti: Conoscenze basilari del significato del termine "Diritto"

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p>Conoscenze : conoscere i valori di cui si fa promotore lo sport.</p> <p>Competenze: condividere i valori dello sport partendo dal gruppo classe</p> <p>Abilità : saper interagire per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p>	Valore etico dello sport: la "Carta europea dello sport".	Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving	La valutazione sarà compresa nel voto delle discipline coinvolte e influirà sul voto di comportamento	2 Ore

PERCORSO INTERDISCIPLINARE (1)

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 in montagna	Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving	La valutazione sarà compresa nella valutazione finale	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>Conoscenze : conoscere l'influenza che lo sport ha avuto nella diffusione delle ideologie politiche.</p> <p>Competenze: vivere delle relazioni improntate sul fair play</p> <p>Abilità : saper relazionare su quanto appreso</p>	Lo sport e le dittature.	Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving	La valutazione sarà compresa nella valutazione finale	2 Ore

PERCORSO INTERDISCIPLINARE (3)

Titolo modulo: Ragione e follia

Prerequisiti: nozioni sul fenomeno del doping.

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p>Conoscenze : conoscere gli effetti provocati dall'uso delle sostanze dopanti.</p> <p>Competenze: Trasferire i valori dello sport nella vita quotidiana.</p> <p>Abilità : Assumere stili di vita e comportamenti corretti nei confronti della</p>	Il doping: una pratica illecita	Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving	La valutazione sarà compresa nella valutazione finale	2 Ore

propria salute				
----------------	--	--	--	--

PERCORSO INTERDISCIPLINARE (4)

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

PERCORSO INTERDISCIPLINARE (5)

Titolo modulo: Valori e disvalori

Prerequisiti: Conoscere le regole degli sport praticati.

Obiettivi di apprendimento	Unità di apprendimento	Strategie Metodologiche	Verifiche e Valutazione	Tempi
<p>Conoscenze : conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.</p> <p>Competenze: trasferire i valori dello sport nelle relazioni quotidiane.</p> <p>Abilità : cooperare per il raggiungimento di un obiettivo comune</p>	L' educazione ai valori attraverso lo sport	Lezioni frontali ed interattive, cooperative learning, problem solving	La valutazione sarà compresa nella valutazione finale	2 Ore

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	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.
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 ATTIVITA' 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 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, miranti a verificare il grado di conoscenza dei contenuti e la capacità di orientarsi nella prova richiesta.

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

Indicatori di apprendimento	Livelli di prestazione	Valutaz.
Conoscenza dei contenuti	Liv.A - preparazione di base ben strutturata, padronanza degli argomenti trattati. Liv.B - buona la preparazione di base, approfondita la conoscenza dei contenuti. Liv.C - preparazione completa in quasi tutti gli aspetti. Liv.D - preparazione completa ma talvolta superficiale. Liv.E - preparazione modesta e frammentaria. Liv.F - preparazione carente sotto tutti gli aspetti.	10 8-9 7 6 4-5 1-3
Capacità di applicazione	Liv.A - sa applicare autonomamente competenze e conoscenze acquisite in contesti nuovi. Liv.B- applica efficacemente proprietà e regole anche in contesti nuovi. Liv.C - sa applicare correttamente proprietà e regole. Liv.D - guidato opportunamente riesce ad applicare proprietà e regole. Liv.E - sa applicare le conoscenze in modo parziale. Liv.F - non sempre è in grado di applicare correttamente le conoscenze.	10 8-9 7 6 4-5 1-3
Impegno	Liv.A - lavora con metodo, impegno assiduo e costruttivo. Liv.B - impegno diligente, sa organizzare il lavoro in modo proficuo. Liv.C - impegno costante ed adeguato. Liv.D - impegno regolare ma non sempre adeguato. Liv.E - impegno superficiale e non sempre adeguato. Liv.F - impegno incostante e superficiale	10 8-9 7 6 4-5 1-3
Interesse	Liv.A - mostra particolare interesse e curiosità per tutte le discipline. Liv.B - interesse continuo e particolare. Liv.C - interesse costante. Liv.D - interesse non sempre costante. Liv.E - interesse piuttosto discontinuo. Liv.F - interesse sporadico e poco motivato	10 8-9 7 6 4-5 1-3
Partecipazione	Liv.A - attiva, ricca di interventi e costruttiva. Liv.B - attiva e costruttiva. Liv.C - attiva e proficua. Liv.D - abbastanza soddisfacente. Liv.E - discontinua e non sempre proficua. Liv.F - inesistente e passiva	10 8-9 7 6 4-5 1-3

LA DOCENTE

PROF. SSA LOFARO GIOVANNA