

Liceo "Marie Curie" (Meda)  
Scientifico – Classico – Linguistico

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

***a.s. 2020/21***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
1 A	Liceo Scienze Applicate

<b>Docente</b>	Ratti Cesare Emanuele
<b>Disciplina</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data 10/11/2020</b>	

# 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

## 1.1 Profilo generale della classe

La classe globalmente si presenta vivace, attenta e attivamente partecipe. L'impegno in generale è costante e proficuo. Gli studenti dimostrano capacità di organizzarsi con una certa autonomia e sistematicità e di proporsi in modo costruttivo.

1.2 **Alunni con bisogni educativi speciali** :Per eventuali studenti con bisogni educativi speciali (BES) il piano didattico personalizzato (PDP) è disponibile agli atti.

## 1.3 Livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dei dati

Livello critico	Livello basso	Livello Medio	Livello alto
0%	10%	30%	60%

### FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici (griglia valutazione prova semistrutturata)

tecniche di osservazione

test d'ingresso

colloqui con gli alunni

colloqui con le famiglie

altro: \_\_\_\_\_

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

<b>Competenze disciplinari</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. praticare gli sport per consolidare l'armonico sviluppo dell'adolescente.</li><li>2. comprendere e produrre i messaggi non verbali.</li><li>3. conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.</li><li>4. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere</li><li>5. sperimentare azioni motorie via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative.</li><li>6. conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale.</li></ol>
--------------------------------	---

## 2.1 Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

<b>MATERIA: Scienze motorie e sportive</b> <b>Classe: 1 ASA</b>	
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento. Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate. Adattare il movimento alle variabili spazio temporali.
Lo sport, le regole, il fair play.	Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport. Praticare in forma globale vari giochi presportivi e sportivi. Collaborare attivamente nel gruppo. Rispettare indicazioni, regole e decisioni arbitrali.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività. Applicare comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, l'igiene e la sicurezza. Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette.
Relazione con l'ambiente naturale	Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta.

## 3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

### Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Pratica: Consolidamento e potenziamento delle capacità motorie. Miglioramento della funzione cardio respiratoria attraverso small side games e attività di corsa. Esercitazioni di potenziamento della forza muscolare, attività di destrezza, scioltezza e mobilità articolare mediante proposte a corpo libero, con l'ausilio di attrezzi, con circuiti e percorsi a stazioni.

Teoria: Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti). Le capacità motorie. Aspetti elementari della comunicazione non verbale.

### Lo sport, le regole, il fair play.

Pratica: propedeutica ai giochi sportivi individuali e collettivi

Teoria: terminologia, regolamento, gesti arbitrali specifici degli sport praticati. I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. Lo sport, le regole e il fair play.

### Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Pratica: Curare la corretta esecuzione ed eseguire la giusta postura nelle varie esercitazioni e situazioni di gioco. Applicare le norme igieniche di base e di sicurezza durante l'attività motoria.  
Teoria: I pilastri della salute. Norme igieniche e principi fondamentali di sicurezza per la pratica sportiva.

### Relazione con l'ambiente naturale:

Pratica: effettuare in forma globale varie attività all'aria aperta.  
Teoria: caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale.

## **4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI**

## **5. METODOLOGIE**

Lezioni pratiche con metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento delle condizioni fisiche rispetto al livello di partenza.  
Lezione frontale, lavori di gruppo, metodo induttivo e lezione multimediale in caso di Dad.

## **6. AUSILI DIDATTICI**

Materiale sportivo e spazi a disposizione del dipartimento di Scienze motorie e sportive.  
Materiale teorico preparato dal docente in formato pdf.

## **7. MODALITÀ DI RECUPERO DELLE LACUNE RILEVATE E DI EVENTUALE VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE**

### **ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO**

<b>Tipologia</b>	Recupero in itinere.
<b>Tempi</b>	8 ore (4 settimane)
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	Test oggettivi od orali.
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	Attraverso registro elettronico.

**ORGANIZZAZIONE DEL POTENZIAMENTO** per gli alunni che hanno raggiunto una buona preparazione: al momento non sono previste

## 8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	Prove oggettive o prove orali
Criteri di misurazione della verifica	Capacità esecutiva nelle varie attività, prestazione, impegno, partecipazione.
Tempi di correzione	1 settimana
Modalità di notifica alla classe	Attraverso comunicazione da parte del docente e attraverso registro elettronico
Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie	Attraverso registro elettronico
NUMERO PROVE DI VERIFICA	2 prove oggettive + prova orale per gli esonerati
Eventuali verifiche in DAD (se previste)	Prove orali

## 9. COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

(Indicare quelle perseguite attraverso gli obiettivi indicati nella programmazione dei contenuti specifici del programma)

COMPETENZA	DEFINIZIONE	CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI
Comunicazione nella madrelingua	La comunicazione nella madrelingua è la capacità di esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta e di interagire adeguatamente e in modo creativo sul piano linguistico in un'intera gamma di contesti culturali e sociali, quali istruzione e formazione, lavoro, vita domestica e tempo libero.	Capacità di comunicare sia oralmente sia per iscritto in tutta una serie di situazioni comunicative e di adattare la propria comunicazione a seconda di come lo richieda la situazione.
Comunicazione nelle lingue straniere	La comunicazione nelle lingue straniere condivide essenzialmente le principali abilità richieste per la comunicazione nella madrelingua: essa si basa sulla capacità di comprendere, esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta in una gamma appropriata di contesti sociali e culturali a seconda dei desideri o delle esigenze individuali. La comunicazione nelle lingue straniere richiede anche abilità quali la mediazione e la comprensione interculturale.	Conoscenza del vocabolario e della grammatica funzionale e consapevolezza dei principali tipi di interazione verbale e dei registri del linguaggio.
Competenza matematica	La competenza matematica è l'abilità di sviluppare e applicare il pensiero matematico per risolvere una serie di problemi in situazioni quotidiane. Partendo da una solida padronanza delle competenze aritmetico-matematiche, l'accento è posto sugli aspetti del processo e dell'attività oltre che su quelli della conoscenza.	Capacità di applicare i principi e i processi matematici di base nel contesto quotidiano e sul lavoro nonché per seguire e vagliare concatenazioni di argomenti. Conoscenza dei principi di base del mondo naturale, dei concetti, dei principi e dei metodi scientifici fondamentali, della tecnologia, dei prodotti e dei processi tecnologici,

	<p>La competenza matematica comporta, in misura variabile, la capacità e la disponibilità a usare modelli matematici di pensiero (pensiero logico e spaziale) e di presentazione (formule, modelli, costrutti, grafici, carte).</p> <p>La competenza in campo scientifico si riferisce alla capacità e alla disponibilità a usare l'insieme delle conoscenze e delle metodologie possedute per spiegare il mondo che ci circonda sapendo identificare le problematiche e traendo le conclusioni che siano basate su fatti comprovati. La competenza in campo tecnologico è considerata l'applicazione di tale conoscenza e metodologia per dare risposta ai desideri o bisogni avvertiti dagli esseri umani.</p> <p>La competenza in campo scientifico e tecnologico comporta la comprensione dei cambiamenti determinati dall'attività umana e la consapevolezza della responsabilità di ciascun cittadino.</p>	<p>nonché comprensione dell'impatto della scienza e della tecnologia sull'ambiente naturale.</p>
Competenza digitale	<p>Consiste nel saper utilizzare con dimestichezza e spirito critico le tecnologie della società dell'informazione (TSI) per il lavoro, il tempo libero e la comunicazione. Essa è supportata da abilità di base nelle Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione (TIC): l'uso del computer per reperire, valutare, conservare, produrre, presentare e scambiare informazioni nonché per comunicare e partecipare a reti collaborative tramite Internet.</p>	<p>Consapevolezza e conoscenza della natura, del ruolo e delle opportunità delle TSI nel quotidiano (principali applicazioni informatiche come trattamento di testi, fogli elettronici, banche dati, memorizzazione e gestione delle informazioni). Capacità di cercare, raccogliere e trattare le informazioni e di usarle in modo critico e sistematico, accertandone la pertinenza e distinguendo il reale dal virtuale pur riconoscendone le correlazioni.</p>
Imparare a imparare	<p>Imparare a imparare è l'abilità di perseverare nell'apprendimento, di organizzare il proprio apprendimento anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni, sia a livello individuale che in gruppo. Questa competenza comprende la consapevolezza del proprio processo di apprendimento e dei</p>	<p>Conoscenza e comprensione delle proprie strategie di apprendimento preferite, dei punti di forza e dei punti deboli delle proprie abilità. Acquisizione delle abilità di base (come la lettura, la scrittura e il calcolo e l'uso delle competenze TIC) necessarie per un apprendimento ulteriore.</p>

	<p>propri bisogni, l'identificazione delle opportunità disponibili e la capacità di sormontare gli ostacoli per apprendere in modo efficace. Questa competenza comporta l'acquisizione, l'elaborazione e l'assimilazione di nuove conoscenze e abilità come anche la ricerca e l'uso delle opportunità di orientamento. Il fatto di imparare a imparare fa sì che i discenti prendano le mosse da quanto hanno appreso in precedenza e dalle loro esperienze di vita per usare e applicare conoscenze e abilità in tutta una serie di contesti: a casa, sul lavoro, nell'istruzione e nella formazione. La motivazione e la fiducia sono elementi essenziali perché una persona possa acquisire tale competenza.</p>	<p>Capacità di perseverare nell'apprendimento, di concentrarsi per periodi prolungati e di riflettere in modo critico sugli obiettivi e le finalità dell'apprendimento stesso.</p>
<p>Competenze sociali e civiche</p>	<p>Includono competenze personali, interpersonali e interculturali e riguardano tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa, in particolare alla vita in società sempre più diversificate, come anche a risolvere i conflitti ove ciò sia necessario. La competenza civica dota le persone degli strumenti per partecipare appieno alla vita civile grazie alla conoscenza dei concetti e delle strutture sociopolitici e all'impegno a una partecipazione attiva e democratica.</p>	<p><u>Competenze sociali:</u>  Consapevolezza di ciò che gli individui devono fare per conseguire una salute fisica e mentale ottimali, intese anche quali risorse per se stessi, per la propria famiglia e per l'ambiente sociale immediato di appartenenza, e conoscenza del modo in cui uno stile di vita sano vi può contribuire.  Conoscenza dei concetti di base riguardanti gli individui, i gruppi, le organizzazioni del lavoro, la parità e la non discriminazione tra i sessi, la società e la cultura, le dimensioni multiculturali e socioeconomiche delle società europee e il modo in cui l'identità culturale nazionale interagisce con l'identità europea.  Capacità di comunicare in modo costruttivo in ambienti diversi, di mostrare tolleranza, di esprimere e di comprendere diversi punti di vista e di essere in consonanza con gli altri. Attitudine alla collaborazione, interesse per la comunicazione interculturale, apprezzamento della diversità, rispetto degli altri e superamento</p>

		<p>dei pregiudizi.</p> <p><u>Competenze civiche</u></p> <p>Conoscenza dei concetti di democrazia, giustizia, uguaglianza, cittadinanza e diritti civili, anche nella forma in cui essi sono formulati nella Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea e nelle dichiarazioni internazionali e nella forma in cui sono applicati da diverse istituzioni a livello locale, regionale, nazionale, europeo e internazionale.</p> <p>Conoscenza dell'integrazione europea, nonché delle strutture, dei principali obiettivi e dei valori dell'UE, come pure una consapevolezza delle diversità e delle identità culturali in Europa.</p> <p>Capacità di impegnarsi in modo efficace con gli altri nella sfera pubblica nonché di mostrare solidarietà e interesse per risolvere i problemi che riguardano la collettività locale e la comunità allargata nel pieno rispetto dei diritti umani, tra cui anche quello dell'uguaglianza quale base per la democrazia.</p> <p>Disponibilità a partecipare al processo decisionale democratico a tutti i livelli, a dimostrare senso di responsabilità, nonché comprensione e rispetto per i valori condivisi, necessari ad assicurare la coesione della comunità, come il rispetto dei principi democratici.</p>
<p>Senso di iniziativa e imprenditorialità</p>	<p>Il senso di iniziativa e l'imprenditorialità concernono la capacità di una persona di tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi. È una competenza che aiuta gli individui ad avere consapevolezza del contesto in cui operano e a poter</p>	<p>Spirito di iniziativa, capacità di anticipare gli eventi, indipendenza e innovazione nella vita privata e sociale come anche sul lavoro (in cui rientrano motivazione e determinazione a raggiungere obiettivi, siano essi personali, o comuni con altri, anche sul lavoro).</p>

	cogliere le opportunità che si offrono.	
Consapevolezza ed espressione culturale	<p>Consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive.</p>	<p>Consapevolezza del retaggio culturale locale, nazionale ed europeo e della sua collocazione nel mondo (con conoscenza di base delle principali opere culturali).          Capacità di cogliere la diversità culturale e linguistica in Europa e in altre parti del mondo e la necessità di preservarla.          Capacità di correlare i propri punti di vista creativi ed espressivi ai pareri degli altri.          Atteggiamento aperto verso la diversità dell'espressione culturale e del rispetto della stessa.</p>

# ***Indice***

- 1. Analisi della situazione di partenza**
  - 1.1 Profilo generale della classe**
  - 1.2 Alunni con bisogni educativi speciali**
  - 1.3 Livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dei dati**
- 2. Quadro delle competenze**
  - 2.1 Articolazione delle competenze**
- 3. Contenuti specifici del programma**
- 4. Eventuali percorsi multidisciplinari**
- 5. Metodologie**
- 6. Ausili didattici**
- 7. Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze**
- 8. Verifica e valutazione degli apprendimenti**
- 9. Competenze chiave europee**