

# Liceo “Marie Curie” (Meda) Scientifico-Classico-Linguistico

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2019/20

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
<b>1AC</b>	<b>Liceo classico</b>

<b>Docente</b>	<b>Prof. Lucia Mezzadri</b>
<b>Disciplina</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Monte ore settimanali</b>	<b>2 ore</b>
<b>Data di documento di Programmazione disciplinare</b>	<b>23/10/2019</b>

### 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

#### 1.1 Profilo generale della classe

La classe ha dimostrato interesse per la materia dimostrando una partecipazione attiva.

#### 1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

Per eventuali studenti con bisogni educativi speciali (BES) il piano didattico personalizzato (PDF) è disponibile agli atti.

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

<b>Livello critico (voto n.c. – 2)</b>	<b>Livello basso (voti inferiori alla sufficienza)</b>	<b>Livello medio (voti 6-7)</b>	<b>Livello alto (voti 8-9-10)</b>
--	--	-------------------------------------	---------------------------------------

N. 0	N. 0	N. 18	N.6

## FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

- griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici  
(se sì, specificare quali) griglie
- X** tecniche di osservazione
- test d'ingresso
- X** colloqui con gli alunni
- colloqui con le famiglie
- altro: \_\_\_\_\_

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

<p><b>Competenze disciplinari del Biennio</b> <i>definite all'interno dei dipartimenti</i></p>	<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

ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	CONOSCENZE
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie (2, 4, 5)	<p>Resistenza (endurance, circuit training e fartlek )            Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale)            Velocità (tempo di reazione, skip)            Mobilità articolare e stretching</p> <p>Ricerca del controllo segmentario            agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)            Trekking (un'uscita al parco delle Groane, un'altra in ambiente marino- Santa Margherita Ligure e Portofino, e un'uscita in ambiente alpino- Val di Mello)</p>
Lo sport, le regole e il fair play (1, 2, 4, 5)	<p>Pallavolo:            fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta elementare)            Regole fondamentali            Sviluppo del gioco</p> <p>Elementi di ginnastica artistica (capovolta avanti, indietro, saltata)</p> <p>Atletica Leggera: introduzione alle varie specialità di corsa, salto e lancio</p> <p>Basket:            fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro)            Regole fondamentali            Sviluppo del gioco</p>
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (3, 6)	Nozioni di base di educazione alimentare
Attività di libera adesione	Scii e Snowboard (Chiesa Valmalenco), organizzata dal dipartimento di materia
	Corsa campestre
	Tornei di Pallavolo e di Basket

### **3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA**

- Potenziamento fisiologico e miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardio-circolatorio e muscolare), tramite esercizi di pre-attività generale (corse, salti, lanci)
- Consolidamento e potenziamento degli schemi motori di base tramite esercizi a corpo libero anche su base musicale, esercizi con piccoli attrezzi, grandi attrezzi, esercizi di pre-acrobatica elementare
- Potenziamento della pratica dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, uni hockey, rugby) tramite fondamentali individuali e di squadra con semplici schemi di attacco e difesa
- Conoscenza delle principali discipline dell'attività leggera (corse, salti, lanci)
- Informazioni riguardanti la tutela della salute

### **4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI**

//

### **5. METODOLOGIE**

Metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria, per il miglioramento delle condizioni fisiche rispetto al livello di partenza

### **6. AUSILI DIDATTICI**

Il materiale presente in palestra e gli spazi esterni

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

- Recupero curricolare: riproposizione dei contenuti in forma diversificata
- Valorizzazione eccellenze: attività organizzate dal CSS

### **8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI**

La valutazione dovrà consentire di apprezzare: capacità esecutiva nelle varie attività; conoscenza teorica delle discipline e dei processi metodologici utilizzati; impegno, partecipazione. Sarà realizzata tramite verifiche costituite da:

- Valutazione oggettiva relativa alla pratica dell'attività motoria. A questo scopo verranno utilizzate test specifiche per ogni capacità motoria o abilità indagata e l'osservazione dei miglioramenti conseguiti nell'esecuzione tecnica dei gesti appresi
- Valutazione soggettiva relativa all'impegno, alla partecipazione attiva, all'interesse nella pratica motoria.

Inoltre:

- Prove orali o scritte relative agli argomenti teorici studiati.

Le verifiche scritte e orali e le valutazioni pratiche avranno una funzione di controllo sui livelli raggiunti e sul procedere del percorso educativo e serviranno per determinare adattamenti o variazioni al programma una volta raccolti dati informativi sul livello raggiunto dagli allievi rispetto agli obiettivi.

La scala di valutazione utilizzata andrà dall'1 al 10.

E' prevista la realizzazione di 2 prove pratiche e 1 orale/scritta nel trimestre e 3 prove pratiche e 1 orale/scritta

In merito alle disposizioni sulla valutazione nelle classi con nuovo ordinamento, contenute nella circ. 94 del MPI, i docenti di Educazione Fisica concordano quanto segue:

- Il voto orale farà riferimento alle conoscenze degli studenti riguardo alle attività sportive svolte, ai contenuti tecnico-didattici, ai regolamenti.
- Il voto pratico farà riferimento alle capacità motorie, alle abilità specifiche e al miglioramento in atto. Per la valutazione si utilizzeranno test motori e osservazione degli studenti in situazioni di gioco.

TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA Trimestre	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Prove scritte .....	.....
Prove orali .....	1
Prove pratiche .....	2

TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA Pentamestre	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Prove scritte .....	.....
Prove orali .....	1
Prove pratiche .....	3

## 9. COMPETENZE CHIAVE EUROPE - SOCIALI E CIVICHE

- Conoscenza del vocabolario e di un linguaggio tecnico-sportivo <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
- Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub> benessere individuale anche nella vita quotidiana <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
- Conoscenza del concetto di fair play
- Capacità di impegnarsi in modo positivo e collaborativo con gli altri

# 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 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*