

Liceo “Marie Curie” (Meda)  
Scientifico – Classico – Linguistico

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

***a.s. 2024-2025***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
1 AC	LICEO CLASSICO

<b>Docente</b>	Mezzadri Lucia
<b>Disciplina</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data 28/10/2024</b>	

# 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

## 1.1. Profilo generale della classe

La classe, composta da 19 alunni, ha mostrato molto interesse per la materia, partecipando attivamente alle lezioni. La situazione iniziale è stata valutata attraverso test d'ingresso, mirati a rilevare le conoscenze e abilità disciplinari di base. Dai risultati ottenuti sono state individuate le seguenti fasce.

**Primo gruppo** (3 alunni con un'ottima preparazione di base)

1.1.1. **Secondo gruppo** ( 7 alunni con una buona preparazione di base)

1.1.2. **Terzo gruppo** (5 alunni con un'accettabile preparazione di base)

1.1.3. **Quarto gruppo** (4 alunni con una modesta preparazione di base)

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

<b>Interesse nei confronti della disciplina:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Abbastanza responsabile <input type="checkbox"/> Poco adeguato <input type="checkbox"/> Non adeguato	<b>Impegno nei confronti della disciplina:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Buono <input type="checkbox"/> Sufficiente <input type="checkbox"/> Scarso
<b>Comportamento:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Responsabile <input type="checkbox"/> Abbastanza responsabile <input type="checkbox"/> Poco responsabile <input type="checkbox"/> Per niente responsabile	

## FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

- Prove soggettive di valutazione (es. interrogazioni, ecc.);
- Prove oggettive di valutazione (test, questionari Ecc.);
- Osservazioni degli studenti impegnati nelle attività didattiche;
- Colloqui con le famiglie;
- Esiti dell'ordine di scuola o della classe precedente;

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

<p><b>Competenze disciplinari del primo biennio:</b></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

<p><b>Materia</b> Scienze Motorie e Sportive  <b>Classe</b> 1AC</p>	
Competenze	Abilità
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie.	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek) Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) Velocità (tempo di reazione, skip) Mobilità articolare e stretching Salto in lungo Lancio del peso Ricerca del controllo segmentario. Destrezza (circuiti con piccoli e attrezzi)
Conoscenza degli sport delle regole e del fair play	Il rispetto delle regole, riconoscere la sconfitta e apprezzare la vittoria dell'avversario. Ping pong. Effetti dell'attività motoria sui principali organi ed apparati.
Consapevolezza dei concetti di salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Il movimento del corpo umano Conoscenza dell'apparato locomotore (scheletro, articolazioni e muscoli) Saper eseguire esercizi posturali adatti al proprio fisico.

### 3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

Durante il periodo di settembre e ottobre si è lavorato all'aperto per un potenziamento fisiologico e un miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardiocircolatorio, muscolare) tramite esercizi di pre-atletica generale.

I contenuti saranno: il potenziamento fisiologico e il miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardiocircolatorio e muscolare) tramite esercizi di preatletica generale.

Il consolidamento 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.

La conoscenza e la pratica delle principali discipline dell'atletica leggera (come corse, salti, lanci).

Si svolgeranno, in sicurezza, le attività sportive di squadra, come (pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, unihockey).

Per la parte teorica si approfondiranno le seguenti tematiche:

- Il movimento del corpo umano
- Conoscenza dell'apparato locomotore (scheletro, articolazioni e muscoli).
- Approfondimento di alcuni sport
- Terminologia tecnica
- Le regole nei principali sport praticati a scuola

### 4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

/

### 5. MODALITA' DI LAVORO

Indicare le metodologie che si intendono utilizzare

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lezione frontale | <input type="checkbox"/> Lezione dialogata      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Lezione guidata  | <input checked="" type="checkbox"/> Laboratorio |
| <input type="checkbox"/> Writing and reading         | <input type="checkbox"/> Learning by doing      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Problem solving  | <input type="checkbox"/> Brainstorming          |
| <input type="checkbox"/> E-learning                  | <input type="checkbox"/> Peer education         |

Indicare le strategie che si intendono utilizzare

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Studio autonomo                     | <input checked="" type="checkbox"/> Esercizi differenziati |
| <input checked="" type="checkbox"/> Attività progettuali                | <input type="checkbox"/> Partecipazione a concorsi         |
| <input checked="" type="checkbox"/> Attività di recupero/consolidamento | <input checked="" type="checkbox"/> Lavoro di gruppo       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Lavori individuali                  | <input checked="" type="checkbox"/> Attività laboratoriali |
|   | <input type="checkbox"/> Visite e viaggi d'istruzione      |

Tipologia di gestione delle interazioni con gli alunni in DDI

- Videolezione in modalità sincrona
- Videolezione in modalità asincrona
- Lezione in videoconferenza
- Chat
- Classe virtuale (Classroom)
- Uso della posta elettronica

γ Altro \_\_\_\_\_

## 6. AUSILI DIDATTICI AUSILI DIDATTICI

X Libri di testo

*Titolo: Più movimento*

*Autori: G. Fiorini – S. Bocchi – C. Corretti – E. Chiesa*

*Casa Editrice: Marietti Scuola*

E-book

X Testi di consultazione

Biblioteca

Schemi e mappe

Videocamera/ audioregistratore

Laboratorio di

X LIM

Fotocopie

X Palestra

Computer

X Sussidi audiovisivi

Altro

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

### ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

<b>Tipologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riproposizione dei contenuti in forma diversificata</li> <li>✓ Attività guidate a crescente livello di difficoltà</li> <li>✓ Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro</li> <li>✓ Studio individuale</li> <li>✓ Recupero in itinere</li> </ul>
<b>Tempi</b>	Termine anno scolastico
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	Prove pratiche, test e interrogazioni (anche sotto forma di relazione).
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	Registro elettronico

### ORGANIZZAZIONE DEL POTENZIAMENTO per gli alunni che hanno raggiunto una buona preparazione

<b>Tipologia</b>	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze: se sarà possibile, ci sarà la partecipazione alle gare organizzate dal Provveditorato, dalla scuola e sempre ad iscrizione individuale gara di scii d'istituto.
<b>Tempi</b>	Termine anno scolastico
<b>Modalità di verifica</b>	Risultato gare

## 8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

<p>Tipologia delle verifiche</p>	<p>X Test</p> <p><input type="checkbox"/> Questionari</p> <p>X Relazioni</p> <p>X Scrittura di testi (argomentativi)</p> <p><input type="checkbox"/> Traduzioni</p> <p><input type="checkbox"/> Prove strutturate o semi-strutturate</p> <p><input type="checkbox"/> Analisi testuale</p> <p><input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi ed esercizi</p> <p><input type="checkbox"/> Sviluppo di progetti</p> <p>X Test motori</p> <p><input type="checkbox"/> Prove grafiche</p> <p><input type="checkbox"/> Prove pratiche</p> <p>X Colloqui orali</p> <p>X Presentazioni</p> <p><input type="checkbox"/> Altro _____</p>
<p>Criteria di misurazione della verifica</p>	<p>Per le griglie di valutazione si fa riferimento al documento di valutazione del dipartimento disciplinare.</p> <p>Nello specifico 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Valutazione soggettiva relativa all'impegno, alla partecipazione attiva, all'interesse nella pratica motoria.</li> <li>• Prove orali e 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.</li> </ul> <p>La scala di valutazione utilizzata andrà dall'1 al 10.</p>
<p>Tempi di correzione</p>	<p>Comunicazione diretta agli studenti entro 10 giorni</p>



Modalità di notifica alla classe	Comunicazione orale e contestuale sul registro elettronico
Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie	Registro elettronico
<b>NUMERO PROVE DI VERIFICA</b>	Numero di verifiche per quadrimestre: minimo 2 prove pratiche e una teorica scritta/orale

**9. ESITI DI APPRENDIMENTO ATTESI RELATIVAMENTE ALLE COMPETENZE CHIAVE EUROPEE:** si rimanda a quanto indicato nella programmazione del consiglio di classe, con particolare riferimento alle seguenti competenze specifiche della disciplina:

COMPETENZA	DEFINIZIONE	CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI
IMPARARE AD 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 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</p>	<p>Conoscenza del vocabolario e di un linguaggio tecnico-sportivo</p> <p>Conoscenza e comprensione delle proprie strategie di apprendimento preferite, dei punti di forza e dei punti deboli delle proprie abilità.</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>Curiosità di cercare nuove opportunità di apprendere e di applicare l'apprendimento in una gamma di contesti della vita.</p>

	<p>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>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>Rispetto delle norme e regole sportive e cura degli ambienti sportivi          Capacità di impegnarsi in modo positivo e collaborativo con gli altri          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 dei pregiudizi.          Comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressione corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva, per il benessere individuale e collettivo          Sapersi relazionare con tutti in maniera positiva          Conoscenza del concetto di fair play          Conoscenza del linguaggio tecnico-sportivo</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. Esiti di apprendimento attesi relativamente alle competenze chiave europee**