

Liceo “Marie Curie” (Meda)

Scientifico-Classico-Linguistico

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2016/17

CLASSE	Indirizzo di studio
1AL	Liceo Linguistico

Docente	Prof. Lucia Mezzadri
Disciplina	Scienze Motorie e Sportive
Monte ore settimanali	2 ore
Data di documento di Programmazione disciplinare	30/10/2016

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

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

N. 0	N. 0	N. 15	N.12

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:

Competenze disciplinari del Biennio <i>definite all'interno dei dipartimenti</i>	1. praticare gli sport per consolidare l'armonico sviluppo dell'adolescente 2. comprendere e produrre i messaggi non verbali 3. conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità 4. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere 5. sperimentare azioni motorie via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative. 6. conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale
--	--

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)	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek) Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) Velocità (tempo di reazione, skip) Mobilità articolare e stretching
	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)
Lo sport, le regole e il fair play (1, 2, 4, 5)	Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta elementare) Regole fondamentali Sviluppo del gioco
	Elementi di ginnastica artistica (capovolta avanti, indietro, saltata)
	Atletica Leggera: introduzione alle varie specialità di corsa, salto e lancio
	Basket: fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro) Regole fondamentali Sviluppo del gioco
	Nuoto: ambientamento ed acquaticità Scivolamenti Didattica crawl e dorso
Salute, benessere, sicurezza e	Nozioni di base di educazione alimentare

prevenzione (3, 6)	
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-atletica 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'atletica 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 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.

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 DI CITTADINANZA

- rispettare l'insegnante, i compagni e l'ambiente in cui opera
- collaborare all'interno del gruppo/classe, facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle varie attività svolte per valorizzare

INDICE

1. *analisi della situazione di partenza*
 - a. *profilo generale della classe*
 - b. *alunni con bisogni educativi speciali*
 - c. *livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dati*
2. *quadro delle competenze*
 - a. *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 di cittadinanza*