

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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2018/2019

CLASSE	Indirizzo di studio
1BL	Liceo scientifico

Docente	Prof. FRIGERIO ANGELO
Disciplina	Scienze Motorie e Sportive
Monte ore settimanali	2 ore
Data di documento di Programmazione disciplinare	22/10/18

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

1.1 Profilo generale della classe

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

1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

Non sono emerse difficoltà.

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. 13	N. 17

FONTE DI RILEVAZIONE DEI DATI

- griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici
(se si, 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>Competenze disciplinari del Biennio <i>definite all'interno dei dipartimenti</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 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)	<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)</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> <p>Progetto “ corso di nuoto 4 lezioni: ambientamento scivolamento didattica crawl e dorso</p> <p>Trekking: Parco Portofino e Val di Mello</p>
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (3, 6)	Nozioni di base di educazione alimentare

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
- Nuoto 4 lezioni

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 nel pentamestre.

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 EUROPEE

- rispettare l'insegnante, i compagni e l'ambiente in cui opera
- conoscenza del vocabolario e di un linguaggio tecnico-sportivo
- collaborare all'interno del gruppo/classe, facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle varie attività svolte per valorizzare anche le caratteristiche individuali.
- spegne la luce quando si reca in palestra e la classe resta vuota

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 chiave europee*