

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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2019/2020

| | |
|---------------|----------------------------|
| CLASSE | Indirizzo di studio |
| 1CS | Liceo scientifico |

| | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Docente | Prof. Pagani Giuseppe |
| Disciplina | Scienze Motorie e Sportive |
| Monte ore settimanali | 2 ore |
| Data di documento di Programmazione disciplinare | 17/10/2019 |

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. 1 | N. 3 | N. 22 |

FONTI 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 style="text-align: center;">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)</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>Trekking: 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

4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

Attività accoglienza

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.
- Prove orali e scritte relative agli argomenti teorici studiati per gli studenti esonerati dalle attività pratiche

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 | esonerati |
| Prove orali | 1 |
| Prove pratiche | 2 |

| TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA Pentamestre | NUMERO PROVE DI VERIFICA |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|
| Prove scritte | esonerati |
| 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*

