

# Liceo “Marie Curie” (Meda)

## Scientifico – Classico – Linguistico

### **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

***a.s. 2020/21***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
1CS	Nuovo ordinamento

<b>Docente</b>	Pagani Giuseppe
<b>Disciplina</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2 ore
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentato 16/11/2020</b>	

#### **1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA**

##### **1.1 Profilo generale della classe**

Classe con una buona predisposizione al lavoro

**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**

Più che sufficienti/discreti

## FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

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

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale: scientifico

<p style="text-align: center;"><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

CONOSCENZE (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	ABILITA'
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)            coordinazione</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>Scacchi, dama on line in caso di DaD prolungata</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 in Val di Mello ( in forma virtuale se persistono le limitazioni attuali )</p>
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (3, 6)	Nozioni di base di educazione alimentare

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

- Potenziamento della pratica dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, unihoc, 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
- Ginnastica posturale di compensazione in fase di DaD
- Adattamento di quanto sopra riportato alle mutate condizioni di insegnamento

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

//

### **5. METODOLOGIE**

Metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria

### **6. AUSILI DIDATTICI**

Il materiale presente in palestra e gli spazi esterni se sarà possibile l'utilizzo.  
DaD supporti informatici e materiale reperito sul web – Google Classroom  
( l'acquisto di tavoli da ping pong sarebbe un valido ausilio didattico )

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

- Recupero curricolare: riproposizione dei contenuti in forma diversificata e più semplice
- Valorizzazione eccellenze: al momento non sono previste attività non essendo stato attivato il CSS e i GSS ( eventuali indicazioni da parte di USP verranno valutate )

## 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 scritte relative agli argomenti teorici studiati per gli studenti esonerati dalle attività pratiche

Le verifiche scritte 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 almeno una prova pratica ed una scritta nel quadrimestre ( due per gli esonerati dalle attività pratiche)

- Il voto scritto 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.

## 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*