

# Liceo “Marie Curie” (Meda)

## Scientifico-Classico-Linguistico

### PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2019/2020

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| <b>CLASSE</b> | <b>Indirizzo di studio</b> |
| <b>2 AS</b>   | <b>Liceo scientifico</b>   |

|                                                         |                                   |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Docente</b>                                          | <b>Prof. Silvia Terenghi</b>      |
| <b>Disciplina</b>                                       | <b>Scienze Motorie e Sportive</b> |
| <b>Monte ore settimanali</b>                            | <b>2 ore</b>                      |
| <b>Data di documento di Programmazione disciplinare</b> | <b>19/10/2019</b>                 |

#### 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(alunni diversamente abili e con disturbi specifici dell'apprendimento): 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>Livello critico<br/>(voto n.c. – 2)</b> | <b>Livello basso<br/>(voti inferiori alla<br/>sufficienza)</b> | <b>Livello medio<br/>(voti 6-7)</b> | <b>Livello alto<br/>(voti 8-9-10)</b> |
| N. 0                                       | N. 0                                                           | N. 21                               | N. 3                                  |

## 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:

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competenze disciplinari del<br/>Biennio</b><br><i>definite all'interno dei dipartimenti</i> | <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

| 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 )<br/>           Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale)<br/>           Velocità (tempo di reazione, skip)<br/>           Mobilità articolare e stretching</p> <p>Ricerca del controllo segmentario<br/>           agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)</p>                                                                                                                                                                                                                          |
| Lo sport, le regole e il fair play (1, 2, 4, 5)                         | <p>Pallavolo:<br/>           fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta elementare)<br/>           Regole fondamentali<br/>           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:<br/>           fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro)<br/>           Regole fondamentali<br/>           Sviluppo del gioco</p> <p>Trenino del Bernina, trekking ghiacciaio Morteratsch.</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-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<br>Trimestre | NUMERO PROVE DI<br>VERIFICA |
|---------------------------------------------|-----------------------------|
| Prove scritte .....                         | .....                       |
| Prove orali .....                           | 1                           |
| Prove pratiche .....                        | 2                           |

| TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA<br>Pentamestre | NUMERO PROVE DI<br>VERIFICA |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|
| Prove scritte .....                           | .....                       |
| Prove orali .....                             | 1                           |
| Prove pratiche .....                          | 4                           |

## 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 anche le caratteristiche individuali.

## 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*