

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

***PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE***

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

<b>CLASSE</b>	<b>Liceo Linguistico</b>
2B	Nuovo ordinamento

<b>Docente</b>	Quadrio Morena
<b>Disciplina</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2 ore
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data 10/11/20</b>	

## 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

### 1.1 Profilo generale della classe

La classe ha dimostrato interesse per la materia, partecipazione attiva e impegno costante.

1.2 **Aluni 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

Indicare i livelli eventualmente con indicazioni in percentuale.

La maggior parte degli studenti mostra discrete capacità, alcuni studenti si attestano sui livelli della sufficienza, pochi presentano ottime capacità motorie.

## FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici (griglia valutazione prova semistrutturata)

tecniche di osservazione

test d'ingresso

colloqui con gli alunni

colloqui con le famiglie

altro: \_\_\_\_\_

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

<b>Competenze disciplinari del Biennio</b> <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

<b>MATERIA</b> <b>Classe</b>	
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>
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)
Lo sport, le regole e il fair play (1, 2, 4, 5)	Rispetto delle regole, accettare la sconfitta e apprezzare la vittoria dell'avversario.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (3, 6)	Il movimento del corpo umano: conoscenze dell'apparato locomotore(scheletro, articolazioni e muscoli)

## 3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

### Indicare i contenuti programmati.

Data la situazione contingente che non ci permette di conoscere in quali modalità si potrà operare nel corso dell'anno, risulta impossibile stabilire con precisione i contenuti da proporre. Durante il periodo di didattica in presenza (settembre e ottobre) si è lavorato all'aperto per un potenziamento fisiologico e un miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardiocircolatorio, muscolare) tramite esercizi di pre-atletica generale. In DAD si potranno proporre attività di mobilità articolare, esercizi di stretching ed esercizi di tonificazione muscolare e approfondimento di argomenti teorici.

Se le lezioni torneranno in presenza le attività proposte dovranno essere congrue alle limitazioni disposte dai vari DPCM e probabilmente dovranno essere individuali con esclusione di tutte le attività sportive di squadra e di contatto. I contenuti saranno: il potenziamento fisiologico, il consolidamento degli schemi motori di base, la conoscenza e la pratica delle principali discipline che potranno essere svolte.

## 4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

Attualmente non programmati.

## 5. METODOLOGIE

**Indicare le metodologie impiegate, anche in considerazione dell'eventuale DAD.**

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.

Testo in adozione: //

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

- Recupero curricolare: riproposizione dei contenuti in forma diversificata

**ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO**

<b>Tipologia</b>	Recupero in itinere, studio individuale.
<b>Tempi</b>	Termine anno scolastico
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	Prove pratiche e/o interrogazioni.
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	Registro elettronico

**ORGANIZZAZIONE DEL POTENZIAMENTO** per gli alunni che hanno raggiunto una buona preparazione (se previsto)

<b>Tipologia</b>	
<b>Tempi</b>	
<b>Modalità di verifica intermedia</b>	
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	

**8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI**

Tipologia delle verifiche	Test oggettivi, prove pratiche, interrogazioni
---------------------------	--

<p>Criteria di misurazione della verifica</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Valutazione soggettiva relativa all'impegno, alla partecipazione attiva, all'interesse nella pratica motoria.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>La scala di valutazione utilizzata andrà dall'1 al 10.</p>
<p>Tempi di correzione</p>	<p>15 giorni</p>
<p>Modalità di notifica alla classe</p>	<p>Comunicazione diretta agli studenti, registro elettronico.</p>
<p>Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie</p>	<p>Registro elettronico</p>
<p>NUMERO PROVE DI VERIFICA</p>	<p>2 prove pratiche e 1 teorica per quadrimestre</p>
<p>Eventuali verifiche in DAD (se previste)</p>	<p>Se reso necessario dalla situazione contingente si effettueranno verifiche pratiche e teoriche in videolezione.</p>

## 9. COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

(Indicare quelle perseguite attraverso gli obiettivi indicati nella programmazione dei contenuti specifici del programma)

COMPETENZA	DEFINIZIONE	CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI
<p>IMPARARE AD IMPARARE</p>	<p>Imparare a imparare è l'abilità di perseverare nell'apprendimento, di organizzare il proprio apprendimento anche mediante una gestione</p>	<p>Conoscenza del vocabolario e di un linguaggio tecnico-sportivo</p> <p>Conoscenza e comprensione delle proprie strategie di</p>

	<p>efficace del tempo e delle informazioni, sia a livello individuale che in gruppo. Questa competenza comprende la consapevolezza del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni, l'identificazione delle opportunità disponibili e la capacità di sormontare gli ostacoli per apprendere in modo efficace. Questa competenza comporta l'acquisizione, l'elaborazione e l'assimilazione di nuove conoscenze e abilità come anche la ricerca e l'uso delle opportunità di orientamento. Il fatto di imparare a imparare fa sì che i discenti prendano le mosse da quanto hanno appreso in precedenza e dalle loro esperienze di vita per usare e applicare conoscenze e abilità in tutta una serie di contesti: a casa, sul lavoro, nell'istruzione e nella formazione. La motivazione e la fiducia sono elementi essenziali perché una persona possa acquisire tale competenza</p>	<p>apprendimento preferite, dei punti di forza e dei punti deboli delle proprie abilità.</p> <p>Capacità di perseverare nell'apprendimento, di concentrarsi per periodi prolungati e di riflettere in modo critico sugli obiettivi e le finalità dell'apprendimento stesso.</p> <p>Curiosità di cercare nuove opportunità di apprendere e di applicare l'apprendimento in una gamma di contesti della vita.</p>
<p>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</p>	<p>Includono competenze personali, interpersonali e interculturali e riguardano tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa, in particolare alla vita in società sempre più diversificate, come anche a risolvere i conflitti ove ciò sia necessario. La competenza civica dota le persone degli strumenti per partecipare</p>	<p>Rispetto delle norme e regole sportive e cura degli ambienti sportivi</p> <p>Capacità di impegnarsi in modo positivo e collaborativo con gli altri</p> <p>Capacità di comunicare in modo costruttivo in ambienti diversi, di mostrare tolleranza, di esprimere e di comprendere diversi punti di vista e di essere in consonanza con gli altri.</p>

	<p>appieno alla vita civile grazie alla conoscenza dei concetti e delle strutture sociopolitici e all'impegno a una partecipazione attiva e democratica.</p>	<p>Attitudine alla collaborazione, interesse per la comunicazione interculturale, apprezzamento della diversità, rispetto degli altri e superamento dei pregiudizi.</p> <p>Comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressione corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva, per il benessere individuale e collettivo</p>
--	--	--

# ***Indice***

- 1. Analisi della situazione di partenza**
  - 1.1 Profilo generale della classe**
  - 1.2 Alunni con bisogni educativi speciali**
  - 1.3 Livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dei dati**
- 2. Quadro delle competenze**
  - 2.1 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**