

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

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

***a.s. 2019/20***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
<b>3 A</b>	<b>Scienze Applicate</b>

<b>Docente</b>	<b>Prof. Ratti Cesare Emanuele</b>
<b>Disciplina</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	<b>2 ore</b>
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data 25/10/2019</b>	

# 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

## 1.1 Profilo generale della classe

La classe globalmente si presenta vivace, attenta e attivamente partecipe. L'impegno in generale è costante e proficuo. Gli studenti dimostrano capacità di organizzarsi con una certa autonomia e sistematicità e di proporsi in modo costruttivo.

## 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

<b>Livello critico (voto n.c. - 2)</b>	<b>Livello basso (voti inferiori alla sufficienza)</b>	<b>Livello medio (voti 6-7)</b>	<b>Livello alto (voti 8-9-10)</b>
N. 0	N. 0	N. 5	N. 16

### 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:

<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>Competenze</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</li></ul>	<b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi.</li><li>○ Eseguire esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.</li><li>○ Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.</li></ul>
<b>Conoscenze:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ I muscoli e la loro azione.</li><li>○ I principi dell'allenamento.</li><li>○ Le discipline che utilizzano il corpo come espressione.</li></ul>	
<b>Competenze</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Lo sport, le regole, il fair play.</li></ul>	<b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche.</li><li>○ Elaborare tecniche e strategie di gioco.</li><li>○ Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune</li></ul>
<b>Conoscenze:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Capacità tecniche e tattiche degli sport praticati.</li><li>○ L'aspetto educativo e sociale dello sport.</li></ul>	
<b>Competenze</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li></ul>	<b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute.</li><li>○ Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui.</li><li>○ Utilizzare le corrette procedure in caso di primo intervento</li></ul>
<b>Conoscenze:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.</li><li>○ Tecniche di assistenza durante il lavoro.</li><li>○ Codice comportamentale di primo soccorso e trattamento dei traumi più comuni.</li></ul>	
<b>Competenze</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li></ul>	<b>Abilità</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta.</li></ul>
<b>Conoscenze:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva</li><li>○ Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica.</li></ul>	

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

- Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive. Miglioramento funzione cardio respiratoria attraverso small side games e attività di corsa. Esercitazioni di potenziamento della forza muscolare, attività di destrezza, scioltezza e mobilità articolare mediante proposte a corpo libero, con l'ausilio di attrezzi, con circuiti e percorsi a stazioni.
- Giochi sportivi: regolamento tecnico, fondamentali individuali e collettivi della pallacanestro.
- Elementi ed esercizi propedeutici di atletica leggera.
- Approccio agli sport non convenzionali.

### **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**

Materiale sportivo e spazi a disposizione del dipartimento di Scienze motorie e sportive.  
Materiale teorico preparato dal docente in formato pdf.

### **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 utilizzati 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 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 scritto/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	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Trimestre	
Prove scritte/ Prove orali	1*in casi di esonero
Prove pratiche	2

TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Pentamestre	
Prove scritte / Prove orali	1*in casi di esonero
Prove pratiche	3

## 9. COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

COMPETENZA	DEFINIZIONE	CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI
COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA	Capacità di esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta e di interagire adeguatamente e in modo creativo sul piano linguistico.	Capacità di comunicare sia oralmente sia per iscritto in tutta una serie di situazioni comunicative e di adattare la propria comunicazione a seconda di come lo richieda la situazione. Disponibilità ad un dialogo critico e costruttivo ed interesse a interagire con gli altri, con la consapevolezza dell'impatto della lingua sugli altri e della necessità di usare la lingua in modo positivo e socialmente responsabile.
COMPETENZA MATEMATICA E COMPETENZE DI BASE IN CAMPO SCIENTIFICO E TECNOLOGICO	La competenza matematica è l'abilità di sviluppare e applicare il pensiero matematico per risolvere una serie di problemi in situazioni quotidiane.	Capacità di applicare i principi e i processi matematici di base nel contesto quotidiano e sul lavoro nonché per seguire e vagliare concatenazioni di argomenti.
COMPETENZA DIGITALE	Consiste nel saper utilizzare con dimestichezza e spirito critico le tecnologie della società dell'informazione (TSI).	Consapevolezza e conoscenza della natura, del ruolo e delle opportunità delle TSI nel quotidiano (principali applicazioni informatiche come trattamento di testi, fogli elettronici, banche dati, memorizzazione e gestione delle informazioni)
IMPARARE AD IMPARARE	Imparare a imparare è l'abilità di perseverare nell'apprendimento, di organizzare il proprio apprendimento anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni, sia a livello individuale che in gruppo .	Conoscenza e comprensione delle proprie strategie di apprendimento preferite, dei punti di forza e dei punti deboli delle proprie abilità. Capacità di perseverare nell'apprendimento, di concentrarsi per periodi prolungati e di riflettere in modo critico sugli obiettivi e le finalità dell'apprendimento stesso.
COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE	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 come anche a risolvere i conflitti ove ciò sia necessario. La competenza civica dota le persone degli strumenti per partecipare appieno alla vita civile.	<u>Competenze sociali:</u> Consapevolezza di ciò che gli individui devono fare per conseguire una salute fisica e mentale ottimali e conoscenza del modo in cui uno stile di vita sano vi può contribuire. Attitudine alla collaborazione, apprezzamento della diversità, rispetto degli altri e superamento dei pregiudizi. <u>Competenze civiche</u> Disponibilità a partecipare al processo decisionale democratico a tutti i livelli, a dimostrare senso di responsabilità, nonché comprensione e rispetto per i valori condivisi, necessari ad assicurare la coesione della comunità, come il rispetto dei principi democratici.

# ***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**