

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

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

***a.s. 2024/2025***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
3 B	Liceo Scienze Applicate

<b>Docente</b>	Prof. Ratti Cesare Emanuele
<b>Disciplina</b>	Scienze Motorie e sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data:</b> 28/10/2024	

## 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

### 1.1. Profilo generale della classe

- 1.1.1. **Primo gruppo** - *studenti con ottima preparazione di base*: 20%
- 1.1.2. **Secondo gruppo** - *studenti con buona preparazione di base*: 70%
- 1.1.3. **Terzo gruppo** - *studenti con accettabile preparazione di base*: 10%
- 1.1.4. **Quarto gruppo** - *studenti con una modesta preparazione di base*: 0%

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

Interesse nei confronti della disciplina: adeguato.

Impegno nei confronti della disciplina: buono.

Comportamento: abbastanza responsabile.

#### Fonti di rilevazione dei dati

- Prove soggettive di valutazione (es. interrogazioni, ecc.);
- Prove oggettive di valutazione (test, questionari Ecc.);
- Osservazioni degli studenti impegnati nelle attività didattiche;
- Colloqui con le famiglie;
- Esiti dell'ordine di scuola o della classe precedente;
- Altro

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

### Competenze disciplinari:

- Praticare gli sport per consolidare l'armonico sviluppo dell'adolescente.
- Comprendere e produrre i messaggi non verbali.
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.
- Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere
- Sperimentare azioni motorie via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative.
- Conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale.

### 2.1 Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

#### Competenze

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
- Lo sport, le regole, il fair play.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
- Relazione con l'ambiente naturale.

#### Abilità

- Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Eseguire esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione. Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.
- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune

- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui.
- Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta.

### 3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

- Pratica: Consolidamento e potenziamento delle capacità motorie. Miglioramento della funzione cardio respiratoria attraverso small sided 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. Teoria: i muscoli e la loro azione. I principi dell'allenamento. Le discipline che utilizzano il corpo come espressione.
- Pratica: introduzione ai giochi sportivi individuali e collettivi non convenzionali. Teoria: capacità tecniche e tattiche degli sport praticati. L'aspetto educativo e sociale dello sport.
- Pratica: Curare la corretta esecuzione ed eseguire la giusta postura nelle varie esercitazioni e situazioni di gioco. Applicare le norme igieniche di base e di sicurezza. Teoria: i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Tecniche di assistenza durante il lavoro.
- Pratica: effettuare in forma globale varie attività con ausili specifici di supporto sia outdoor che indoor. Teoria: le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva. Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica

### 4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

Non sono previsti.

### 5. MODALITA' DI LAVORO

Indicare le metodologie- strategia che si intende utilizzare

<input checked="" type="checkbox"/> Lezione frontale <input type="checkbox"/> Lezione dialogata <input type="checkbox"/> Writing and reading <input checked="" type="checkbox"/> Problem solving <input type="checkbox"/> E-learning <input type="checkbox"/> Esperienze di laboratorio <input type="checkbox"/> Brainstorming <input type="checkbox"/> Peer education	<input type="checkbox"/> Studio autonomo <input type="checkbox"/> Lavoro individuale <input checked="" type="checkbox"/> Lavoro di gruppo <input type="checkbox"/> Esercizi differenziati <input type="checkbox"/> Attività progettuali <input type="checkbox"/> Attività laboratoriali <input type="checkbox"/> Attività di recupero/consolidamento <input type="checkbox"/> Partecipazione a concorsi <input type="checkbox"/> Altro: Tgfu
---	--

### 6. AUSILI DIDATTICI

#### Libri di testo

*Titolo:* Più Movimento

*Autori:* Florini, Bocchi, Coretti, Chiesa

*Casa Editrice:* Marietti Scuola

<input type="checkbox"/> Biblioteca <input checked="" type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Laboratorio <input checked="" type="checkbox"/> Spazi esterni	<input type="checkbox"/> Fotocopie <input type="checkbox"/> E-book <input type="checkbox"/> Schemi e mappe <input type="checkbox"/> Audio - video <input checked="" type="checkbox"/> Altro: materiale preparato dal docente
--	--

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

### ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

<b>Tipologia</b>	X Riproposizione dei contenuti in forma diversificata <input type="checkbox"/> Attività guidate a crescente livello di difficoltà <input type="checkbox"/> Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro <input type="checkbox"/> Studio individuale <input type="checkbox"/> Corsi di recupero <input type="checkbox"/> Sportello help <input type="checkbox"/> Altro
<b>Tempi</b>	8 ore
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	Pratica oppure orale
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	Registro elettronico

## 8. ORGANIZZAZIONE DEL POTENZIAMENTO per gli alunni che hanno raggiunto una buona preparazione

<b>Tipologia</b>	Sports education
<b>Tempi</b>	8 ore
<b>Modalità di verifica</b>	Pratica oppure orale

## 9. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

<b>Tipologia delle verifiche</b>	<input type="checkbox"/> Test x Questionari <input type="checkbox"/> Relazioni <input type="checkbox"/> Scrittura di testi (riassunti, testi descrittivi, narrativi, argomentativi) <input type="checkbox"/> Traduzioni <input type="checkbox"/> Prove strutturate o semi-strutturate <input type="checkbox"/> Analisi testuale <input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi ed esercizi <input type="checkbox"/> Sviluppo di progetti x Test motori <input type="checkbox"/> Prove grafiche
----------------------------------	--

	x Prove pratiche x Colloqui orali x Presentazioni <input type="checkbox"/> Altro:
<b>Criteri di misurazione della verifica</b>	Per le griglie di valutazione si fa riferimento al documento di valutazione del dipartimento disciplinare
<b>Tempi di correzione</b>	1 settimana
<b>Modalità di notifica alla classe</b>	Attraverso comunicazione da parte del docente e attraverso registro elettronico
<b>Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie</b>	Attraverso registro elettronico
<b>numero prove di verifica</b>	Numero di verifiche pratiche per quadrimestre: minimo 2 Numero di verifiche scritte/orali per quadrimestre: minimo 2 per esonerati

10. **ESITI DI APPRENDIMENTO ATTESI RELATIVAMENTE ALLE COMPETENZE CHIAVE EUROPEE:** si rimanda a quanto indicato nella programmazione del consiglio di classe, con particolare riferimento alle seguenti competenze specifiche della disciplina.

# ***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. Modalità di lavoro**
- 6. Ausili didattici**
- 7. Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze**
- 8. Organizzazione del potenziamento per gli alunni che hanno raggiunto una buona preparazione**
- 9. Verifica e valutazione degli apprendimenti**
- 10. Esiti di apprendimento attesi relativamente alle competenze chiave europee**