

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

***PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE***

***a.s. 2023-2024***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
3 AL	LICEO LINGUISTICO

<b>Docente</b>	Mezzadri Lucia
<b>Disciplina</b>	Scienze Motorie e Sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data 12.10.2023</b>	

# 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

## 1.1. Profilo generale della classe

La classe è composta da 28 alunni di cui 5 maschi e 23 femmine. La situazione di partenza della classe è stata rilevata mediante l'osservazione degli esercizi fisici svolti durante le prime lezioni, finalizzata alla rivelazione di conoscenze e abilità disciplinari di base. Dai risultati emersi sono state evidenziate le seguenti fasce di livello.

1.1.1. **Primo gruppo** 40% alunni con un'ottima preparazione di base

1.1.2. **Secondo gruppo** 60% alunni con una buona preparazione di base

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>Interesse nei confronti della disciplina:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Abbastanza adeguato <input type="checkbox"/> Poco adeguato <input type="checkbox"/> Non adeguato	<b>Impegno nei confronti della disciplina:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Buono <input type="checkbox"/> Sufficiente <input type="checkbox"/> Scarso
<b>Comportamento:</b> <input type="checkbox"/> Responsabile <input checked="" type="checkbox"/> Abbastanza responsabile <input type="checkbox"/> Poco responsabile <input type="checkbox"/> Per niente 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;

# 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

<b>Competenze disciplinari del secondo Biennio</b> <i>definite all'interno dei dipartimenti</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Praticare e organizzare esercitazioni efficaci per mantenere e potenziare le capacità coordinative e condizionali.</li><li>2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica</li><li>3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere</li><li>4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici</li><li>5. conoscenza dei fondamenti teorici dell'attività motoria e sportiva</li></ol>
--	---

## 2.1 Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

<b>Materia</b> Scienze Motorie e Sportive <b>Classe</b> 3AL	
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie.	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek) Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) Velocità (tempo di reazione, skip) Mobilità articolare e stretching Salto in lungo Lancio del peso Ricerca del controllo segmentario. Destrezza (circuiti con piccoli e attrezzi)
Conoscenza degli sport delle regole e del fair play	Il rispetto delle regole, riconoscere la sconfitta e apprezzare la vittoria dell'avversario. Ping pong.
Consapevolezza dei concetti di salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscenza degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio Conoscenza degli infortuni ( in palestra). Esercizi posturali.

### 3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

Durante il periodo di settembre si è lavorato anche all'aperto per un potenziamento fisiologico e un miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardiocircolatorio, muscolare) tramite esercizi di pre-attletica generale.

I contenuti saranno: il potenziamento fisiologico, il consolidamento degli schemi motori di base e la conoscenza delle principali discipline dell'atletica leggera come le corse... Si svolgeranno, in sicurezza, le attività sportive di squadra, come da normativa.

Per la parte teorica si approfondiranno le seguenti tematiche: degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.

Il dipartimento di materia ha concordato come prova comune del secondo biennio quella della velocità su pista (metri 60 per le femmine e 80 per i maschi) e un test di destrezza.

### 4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

Nessuno.

### 5. MODALITA' DI LAVORO

Si utilizzeranno le seguenti metodologie:

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lezione frontale | <input type="checkbox"/> E-learning                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Lezione guidata  | <input checked="" type="checkbox"/> Lezione dialogata |
| <input type="checkbox"/> Writing and reading         | <input type="checkbox"/> Laboratorio                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Problem solving  | <input type="checkbox"/> Learning by doing            |

- Brainstorming
- Peer education

#### Strategie che si intendono utilizzare

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Studio autonomo                             | <input checked="" type="checkbox"/> Lavoro di gruppo   |
| <input type="checkbox"/> Attività progettuali                                   | <input type="checkbox"/> Attività laboratoriali  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Attività di recupero/consolidamento         | <input checked="" type="checkbox"/> Visite e viaggi d'istruzione (attività in ambiente naturale_ trekking) |
| <input checked="" type="checkbox"/> Lavori individuali                          |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Esercizi differenziati                      |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Partecipazione a concorsi (in caso di gare) |  |

#### Tipologia di gestione delle interazioni con gli alunni in DDI

- Videolezione in modalità sincrona
- Videolezione in modalità asincrona
- Lezione in videoconferenza
- Chat
- Classe virtuale (Classroom)
- Uso della posta elettronica
- Altro \_\_\_\_\_

## 6. AUSILI DIDATTICI

### X. Libri di testo

*Titolo: Più movimento*

*Autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa*

*Casa Editrice: Dea Scuola*

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> E-book                         | X LIM                          |
| X Testi di consultazione                                | Fotocopie                      |
| <input type="checkbox"/> Biblioteca                     | X Palestra                     |
| <input type="checkbox"/> Schemi e mappe                 | X Computer                     |
| <input type="checkbox"/> Videocamera/ audioregistratore | X Sussidi audiovisivi          |
| <input type="checkbox"/> Laboratorio di                 | <input type="checkbox"/> Altro |

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

### ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

<b>Tipologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riproposizione dei contenuti in forma diversificata</li> <li>✓ Attività guidate a crescente livello di difficoltà</li> <li>✓ Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro</li> <li>✓ Studio individuale</li> <li>✓ Recupero in itinere</li> </ul>
<b>Tempi</b>	In itinere
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	Prove pratiche, test e interrogazioni (anche sotto forma di relazione).
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	Registro elettronico

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

<b>Tipologia</b>	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze: se sarà possibile, ci sarà la partecipazione alle gare organizzate dal Provveditorato, dalla scuola e sempre a partecipazione individuale il corso di scii.
<b>Tempi</b>	Termine anno scolastico
<b>Modalità di verifica</b>	Risultato gare

## 8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Test</li> <li><input type="checkbox"/> Questionari</li> <li>X Relazioni</li> <li>X Scrittura di testi (argomentativi)</li> <li><input type="checkbox"/> Traduzioni</li> <li><input type="checkbox"/> Prove strutturate o semi-strutturate</li> <li><input type="checkbox"/> Analisi testuale</li> <li><input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi ed esercizi</li> </ul>
---------------------------	--

	<input type="checkbox"/> Sviluppo di progetti <input checked="" type="checkbox"/> Test motori <input type="checkbox"/> Prove grafiche <input type="checkbox"/> Prove pratiche <input checked="" type="checkbox"/> Colloqui orali <input checked="" type="checkbox"/> Presentazioni <input type="checkbox"/> Altro _____
<p>Criteria di misurazione della verifica</p>	<p>Per le griglie di valutazione si fa riferimento al documento di valutazione del dipartimento disciplinare.</p> <p>Nello specifico 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>Comunicazione diretta agli studenti entro 10 giorni</p>
<p>Modalità di notifica alla classe</p>	<p>Comunicazione orale e contestuale sul registro elettronico</p>
<p>Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie</p>	<p>Registro elettronico</p>
<p><b>NUMERO PROVE DI VERIFICA</b></p>	<p>Numero di verifiche per quadrimestre: minimo 2 prove pratiche e una teorica scritta/orale</p>

## 9. 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:

<b>COMPETENZA</b>	<b>DEFINIZIONE</b>	<b>CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI</b>
IMPARARE AD IMPARARE	<p>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. 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>Conoscenza del vocabolario e di un linguaggio tecnico-sportivo</p> <p>Conoscenza e comprensione delle proprie strategie di 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 appieno alla vita civile grazie alla conoscenza dei concetti e delle strutture sociopolitici e all'impegno a una partecipazione attiva e democratica.</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>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> <p>Sapersi relazionare con tutti in maniera positiva</p> <p>Conoscenza del concetto di fair play</p> <p>Conoscenza del linguaggio tecnico-sportivo</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. Esiti di apprendimento attesi relativamente alle competenze chiave europee**