

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

***PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE***

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

<b>CLASSE</b>	<b>Liceo Scientifico</b>
3A	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 generalmente interesse per la materia, partecipazione attiva e impegno costante.

1.2 **Alunni con bisogni educativi speciali** :attualmente non si presentano problemi nella classe.

### 1.3 Livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dei dati

Indicare i livelli eventualmente con indicazioni in percentuale.

Buona parte degli studenti mostra discrete capacità', altri si attestano sui livelli della sufficienza, alcuni presentano ottime capacità motorie.

### FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

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

**X** tecniche di osservazione

test d'ingresso

**X** colloqui con gli alunni

colloqui con le famiglie

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

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

<p><b>Competenze disciplinari del secondo Biennio</b> <i>definite all'interno dei dipartimenti</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. praticare esercitazioni per incrementare 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> <b>Classe</b>	
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek)
	Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale e con modesti sovraccarichi, lavori in circuito, power training, incremento della forza veloce)
	Velocità (progressioni, scatti, interval training)
	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, 5)	Apparato cardio-circolatorio e respiratorio, cenni sul sistema nervoso. Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva

## 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-attività generale. In DAD si potranno proporre in sicurezza 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 sportive 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 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
Criteri di misurazione della verifica	<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. La scala di valutazione utilizzata andrà dall'1 al 10.</li></ul>
Tempi di correzione	15 giorni
Modalità di notifica alla classe	Comunicazione diretta agli studenti, registro elettronico.
Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie	Registro elettronico
NUMERO PROVE DI VERIFICA	2 prove pratiche e 1 teorica per quadrimestre
Eventuali verifiche in DAD (se previste)	Se reso necessario dalla situazione contingente si effettueranno verifiche pratiche e teoriche in videolezione.

## 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 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</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>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>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>
--	--	---

# ***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**