

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

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

**a.s. 2022 -2023**

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

<b>Docente</b>	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 28/10/2022</b>	

## 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

### 1.1. Profilo generale della classe

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)

1.1.3. **Terzo gruppo** (// alunni con un'accettabile preparazione di base)

1.1.4. **Quarto gruppo** (// alunni con una modesta 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> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Adeguato</u></li><li>• Abbastanza adeguato</li><li>• Poco adeguato</li><li>• Non adeguato</li></ul>	<b>Impegno nei confronti della disciplina:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Buono</u></li><li>• Sufficiente</li><li>• Scarso</li></ul>
<b>Comportamento:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Responsabile</u></li><li>• Abbastanza responsabile</li><li>• Poco responsabile</li><li>• Per niente responsabile</li></ul>	

### 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</b>	<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

Materia: Scienze Motorie e sportive Classe : 3 <sup>^</sup> ASA	
Competenze	Abilità
Percezione di sè e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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.</li></ul>
Lo sport, le regole, il fair play.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Partecipare attivamente nel gioco assumendo</li><li>▪ ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune</li></ul>
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui. Utilizzare le corrette procedure in caso di primo intervento</li></ul>
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta.</li></ul>

## 3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

### Percezione di sè e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Pratica: Consolidamento e potenziamento delle capacità motorie. Miglioramento della 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.

Teoria: I muscoli e la loro azione. I principi dell'allenamento. Le discipline che utilizzano il corpo come espressione.

### Lo sport, le regole, il fair play.

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.

### Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

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. Codice comportamentale di primo soccorso e trattamento dei traumi più comuni.

#### Relazione con l'ambiente naturale:

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 previsti.

## **5. MODALITA' DI LAVORO**

Indicare le metodologie che si intendono utilizzare

- Lezione frontale
- Lezione guidata
- Writing and reading
- Problem solving
- E-learning
- Lezione dialogata
- Laboratorio
- Learning by doing
- Brainstorming
- Peer education

Indicare le strategie che si intendono utilizzare

- Studio autonomo
- Attività progettuali
- Attività di recupero/consolidamento
- Lavori individuali
- Esercizi differenziati
- Partecipazione a concorsi
- Lavoro di gruppo
- Attività laboratoriali
- Visite e viaggi d'istruzione

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 AUSILI DIDATTICI

- Libro di testo  
*Titolo: "Più movimento"*  
*Autori: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa*  
*Casa Editrice: Marietti Scuola*
- E-book
- Testi di consultazione
- Biblioteca
- Schemi e mappe
- Videocamera/ audioregistratore
- Laboratorio di
- LIM
- Fotocopie
- Palestra
- Computer
- Sussidi audiovisivi
- Altro: materiale preparato dal docente

## 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> </ul>
<b>Tempi</b>	8 ore (4 settimane)
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	Test oggettivi od orali.
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	Registro elettronico

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

<b>Tipologia</b>	Al momento non previsti
<b>Tempi</b>	Al momento non previsti
<b>Modalità di verifica</b>	Al momento non previsti

## 8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Test</u></li> <li>• <u>Questionari</u></li> <li>• Relazioni</li> <li>• Prove strutturate o semi-strutturate</li> <li>• <u>Test motori</u></li> <li>• <u>Prove pratiche</u></li> <li>• <u>Colloqui orali</u></li> <li>• <u>Presentazioni</u></li> <li>• Altro _____</li> </ul>
Criteri di misurazione della verifica	Per le griglie di valutazione si fa riferimento al documento di valutazione del dipartimento disciplinare.
Tempi di correzione	1 settimana

Modalità di notifica alla classe	Attraverso comunicazione da parte del docente e attraverso registro elettronico
Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie	Attraverso registro elettronico
<b>NUMERO PROVE DI VERIFICA</b>	Minimo 2 prove oggettive. Minimo una prova orale per gli esonerati

**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: (il docente indichi le competenze europee perseguite).

<b>COMPETENZA</b>	<b>DEFINIZIONE</b>	<b>CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI</b>
Comunicazione nella madrelingua	La comunicazione nella madrelingua è la 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 in un'intera gamma di contesti culturali e sociali, quali istruzione e formazione, lavoro, vita domestica e tempo libero.	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.
Comunicazione nelle lingue straniere	La comunicazione nelle lingue straniere condivide essenzialmente le principali abilità richieste per la comunicazione nella madrelingua: essa si basa sulla capacità di comprendere, esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta in una gamma appropriata di contesti sociali e culturali a seconda dei desideri o delle esigenze individuali. La comunicazione nelle lingue straniere richiede anche abilità quali la mediazione e la comprensione interculturale.	Conoscenza del vocabolario e della grammatica funzionale e consapevolezza dei principali tipi di interazione verbale e dei registri del linguaggio.
Competenza matematica	La competenza matematica è l'abilità di sviluppare e applicare il pensiero	Capacità di applicare i principi e i processi matematici di base nel

	<p>matematico per risolvere una serie di problemi in situazioni quotidiane. Partendo da una solida padronanza delle competenze aritmetico-matematiche, l'accento è posto sugli aspetti del processo e dell'attività oltre che su quelli della conoscenza.</p> <p>La competenza matematica comporta, in misura variabile, la capacità e la disponibilità a usare modelli matematici di pensiero (pensiero logico e spaziale) e di presentazione (formule, modelli, costrutti, grafici, carte).</p> <p>La competenza in campo scientifico si riferisce alla capacità e alla disponibilità a usare l'insieme delle conoscenze e delle metodologie possedute per spiegare il mondo che ci circonda sapendo identificare le problematiche e traendo le conclusioni che siano basate su fatti comprovati. La competenza in campo tecnologico è considerata l'applicazione di tale conoscenza e metodologia per dare risposta ai desideri o bisogni avvertiti dagli esseri umani.</p> <p>La competenza in campo scientifico e tecnologico comporta la comprensione dei cambiamenti determinati dall'attività umana e la consapevolezza della responsabilità di ciascun cittadino.</p>	<p>contesto quotidiano e sul lavoro nonché per seguire e vagliare concatenazioni di argomenti.</p> <p>Conoscenza dei principi di base del mondo naturale, dei concetti, dei principi e dei metodi scientifici fondamentali, della tecnologia, dei prodotti e dei processi tecnologici, nonché comprensione dell'impatto della scienza e della tecnologia sull'ambiente naturale.</p>
<p>Competenza digitale</p>	<p>Consiste nel saper utilizzare con dimestichezza e spirito critico le tecnologie della società dell'informazione (TSI) per il lavoro, il tempo libero e la comunicazione. Essa è supportata da abilità di base nelle Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione (TIC): l'uso del computer per reperire, valutare, conservare, produrre, presentare e scambiare informazioni nonché per comunicare e partecipare a reti collaborative tramite Internet.</p>	<p>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). Capacità di cercare, raccogliere e trattare le informazioni e di usarle in modo critico e sistematico, accertandone la pertinenza e distinguendo il reale dal virtuale pur riconoscendone le correlazioni.</p>
<p>Imparare a imparare</p>	<p>Imparare a imparare è l'abilità di perseverare nell'apprendimento, di organizzare il proprio apprendimento anche mediante una</p>	<p>Conoscenza e comprensione delle proprie strategie di apprendimento preferite, dei punti di forza e dei</p>



	<p>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>punti deboli delle proprie abilità. Acquisizione delle abilità di base (come la lettura, la scrittura e il calcolo e l'uso delle competenze TIC) necessarie per un apprendimento ulteriore. 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>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><u>Competenze sociali:</u>          Consapevolezza di ciò che gli individui devono fare per conseguire una salute fisica e mentale ottimali, intese anche quali risorse per se stessi, per la propria famiglia e per l'ambiente sociale immediato di appartenenza, e conoscenza del modo in cui uno stile di vita sano vi può contribuire.          Conoscenza dei concetti di base riguardanti gli individui, i gruppi, le organizzazioni del lavoro, la parità e la non discriminazione tra i sessi, la società e la cultura, le dimensioni multiculturali e socioeconomiche delle società europee e il modo in cui l'identità culturale nazionale interagisce con l'identità europea.          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. Attitudine alla collaborazione, interesse per la comunicazione</p>

		<p>interculturale, apprezzamento della diversità, rispetto degli altri e superamento dei pregiudizi.</p> <p><u>Competenze civiche</u></p> <p>Conoscenza dei concetti di democrazia, giustizia, uguaglianza, cittadinanza e diritti civili, anche nella forma in cui essi sono formulati nella Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea e nelle dichiarazioni internazionali e nella forma in cui sono applicati da diverse istituzioni a livello locale, regionale, nazionale, europeo e internazionale.</p> <p>Conoscenza dell'integrazione europea, nonché delle strutture, dei principali obiettivi e dei valori dell'UE, come pure una consapevolezza delle diversità e delle identità culturali in Europa.</p> <p>Capacità di impegnarsi in modo efficace con gli altri nella sfera pubblica nonché di mostrare solidarietà e interesse per risolvere i problemi che riguardano la collettività locale e la comunità allargata nel pieno rispetto dei diritti umani, tra cui anche quello dell'uguaglianza quale base per la democrazia.</p> <p>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.</p>
<p>Senso di iniziativa e imprenditorialità</p>	<p>Il senso di iniziativa e l'imprenditorialità concernono la capacità di una persona di tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi. È una competenza che aiuta gli individui ad avere consapevolezza del contesto in cui operano e a poter</p>	<p>Spirito di iniziativa, capacità di anticipare gli eventi, indipendenza e innovazione nella vita privata e sociale come anche sul lavoro (in cui rientrano motivazione e determinazione a raggiungere obiettivi, siano essi personali, o comuni con altri, anche sul lavoro).</p>

	cogliere le opportunità che si offrono.	
Consapevolezza ed espressione culturale	Consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive.	<p>Consapevolezza del retaggio culturale locale, nazionale ed europeo e della sua collocazione nel mondo (con conoscenza di base delle principali opere culturali).</p> <p>Capacità di cogliere la diversità culturale e linguistica in Europa e in altre parti del mondo e la necessità di preservarla.</p> <p>Capacità di correlare i propri punti di vista creativi ed espressivi ai pareri degli altri.</p> <p>Atteggiamento aperto verso la diversità dell'espressione culturale e del rispetto della stessa.</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**