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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE
DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2019/2020

CLASSE	Indirizzo di studio
3BS	Liceo scientifico

Docente	**Prof. Pagani Giuseppe**
Disciplina	**Scienze Motorie e Sportive**
Monte ore settimanali	**2 ore**
Data di documento di Programmazione disciplinare	**17/10/2019**

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

1.1 Profilo generale della classe

La classe ha dimostrato interesse per la materia e una partecipazione attiva.

1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

Non sono emerse difficoltà.

1.3 Livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dei dati

Livello critico (voto n.c. – 2)	Livello basso (voti inferiori alla sufficienza)	Livello medio (voti 6-7)	Livello alto (voti 8-9-10)
N. 0	N. 0	N.8	N. 18

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

☐ griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici
(se si, specificare quali) griglie

X tecniche di osservazione

☐ test d'ingresso

X colloqui con gli alunni

☐ colloqui con le famiglie

☐ altro: _____

2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

Competenze disciplinari del secondo Biennio *definite all'interno dei dipartimenti*	1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali 2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica 3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere 4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici 5. conoscenza dei fondamenti teorici dell'attività motoria e sportiva

2.1 Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	CONOSCENZE
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4) Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	resistenza (endurance, fartlek) forza (lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, lavori in circuito, power training, incremento della forza veloce) velocità (progressioni, scatti, interval training) mobilità articolare e stretching
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva
	Badminton: Fondamentali (diritto, rovescio, servizio) Regolamento
	Apparato muscolare e cinesiologia
	Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva

3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

- Potenziamento fisiologico e miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardio-circolatorio e muscolare), tramite esercizi di pre-atletica generale (corse, salti, lanci)
- Consolidamento e potenziamento degli schemi motori di base tramite esercizi a corpo libero anche su base musicale, esercizi con piccoli attrezzi, grandi attrezzi, esercizi di pre-acrobatica elementare
- Potenziamento della pratica dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano) tramite fondamentali individuali e di squadra con semplici schemi di attacco e difesa
- Conoscenza delle principali discipline dell'atletica leggera (corse, salti, lanci)
- Informazioni riguardanti la tutela della salute ed elementi di pronto soccorso da attuarsi in lezioni di tipo teorico-frontali

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

Il materiale presente in palestra e gli spazi esterni

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 utilizzate 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:

- 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.

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 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 Trimestre	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Prove scritte …… Prove orali …….. Prove pratiche ……	esonerati 1 2
TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA Pentamestre	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Prove scritte …… Prove orali …….. Prove pratiche ……	esonerati 1 3

9. COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

- Saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
- conoscenza del vocabolario e di un linguaggio tecnico-sportivo
- Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella vita quotidiana
- Si fa riferimento inoltre alla programmazione del dipartimento di EDF

INDICE

1. *analisi della situazione di partenza*

a. *profilo generale della classe*
b. *alunni con bisogni educativi speciali*
c. *livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dati*

2. *quadro delle competenze*

a. *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*