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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

a.s. 2025/2026

CLASSE	**Indirizzo di studio**
3 B	Liceo Scienze Applicate

Docente	Prof. Ratti Cesare Emanuele
Disciplina	Scienze Motorie e sportive
Monte ore settimanale nella classe	2
Documento di Programmazione disciplinare presentata in data: 30/10/2025	

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

1.1. Profilo generale della classe

1.1.1. **Primo gruppo -** *studenti con ottima preparazione di base***:** 30%
1.1.2. **Secondo gruppo –** *studenti con buona preparazione di base***:** 60%
1.1.3. **Terzo gruppo –** *studenti con sufficiente 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

Area tematica	Contenuti Pratici	Contenuti Teorici
Consolidamento e potenziamento delle capacità motorie. Mira a consolidare le basi fisiche degli studenti, ponendo le premesse per un approccio efficace alle discipline sportive	Consolidamento e potenziamento delle capacità motorie (coordinative e condizionali). Miglioramento della funzione cardio-respiratoria attraverso small sided games (giochi a campo ridotto) e specifiche attività di corsa (continua, intervallata). Esecuzione di esercizi per il potenziamento della forza muscolare, e attività per lo sviluppo di destrezza, scioltezza e mobilità articolare. Le proposte includeranno esercizi a corpo libero, con l'ausilio di attrezzi e attraverso l'utilizzo di circuiti e percorsi a stazioni.	Studio della struttura e dell'azione dei muscoli (classificazione e tipologie di contrazione). Introduzione ai principi fondamentali dell'allenamento (es. carico, continuità, progressione). Analisi delle discipline che utilizzano il corpo come espressione.
Lo sport, le regole, il fair play. L'obiettivo è introdurre la pratica sportiva attraverso discipline che stimolino la creatività e la cooperazione.	Introduzione ai giochi sportivi individuali e collettivi non convenzionali (attività ludiche e varianti che favoriscono l'inclusione e la versatilità motoria).	Studio delle capacità tecniche e tattiche di base degli sport praticati. Analisi dell'aspetto educativo e sociale dello sport (inclusione, rispetto, cooperazione).

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Questa sezione è cruciale per la prevenzione e per l'acquisizione di abitudini motorie e igieniche corrette.	Curare l'esecuzione corretta e l'assunzione della giusta postura nelle varie esercitazioni e situazioni di gioco. Applicazione delle norme igieniche di base (cura della persona e degli spazi) e di sicurezza durante l'attività motoria.	Studio dei principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute (importanza dell'attività fisica, nutrizione, riposo). Apprendimento delle tecniche di assistenza durante il lavoro motorio.
Relazione con l'ambiente naturale. L'obiettivo è ampliare il repertorio motorio e la conoscenza degli strumenti che supportano l'attività fisica.	Effettuare in forma globale diverse attività con ausili specifici di supporto (attrezzi, strumenti di misurazione) sia in ambiente outdoor che indoor.	Studio delle caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva in sicurezza. Analisi degli strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetri, app di tracciamento, ecc.).

4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

Non sono previsti.

5. MODALITA' DI LAVORO

Indicare le metodologie- strategia che si intende utilizzare

☑ Lezione frontale ☐ Lezione dialogata ☐ Writing and reading ☑ Problem solving ☐ E-learning ☐ Esperienze di laboratorio ☐ Brainstorming ☐ Peer education	☐ Studio autonomo ☐ Lavoro individuale ☑ Lavoro di gruppo ☐ Esercizi differenziati ☐ Attività progettuali ☐ Attività laboratoriali ☑ Attività di recupero/consolidamento ☐ Partecipazione a concorsi ☑ Altro: Teaching Games for Understanding

6. AUSILI DIDATTICI

Libri di testo

Titolo: Più Movimento
Autori: FIorini,Bocchi,Coretti,Chiesa
Casa Editrice: Marietti Scuola

☐ Biblioteca ☑ Palestra ☐ Laboratorio ☑ Spazi esterni	☐ Fotocopie ☐ E-book ☐ Schemi e mappe ☐ Audio - video ☑ Altro: materiale preparato dal docente

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

ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

Tipologia	☑ Riproposizione dei contenuti in forma diversificata ☑ Attività guidate a crescente livello di difficoltà ☐ Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro ☐ Studio individuale ☐ Corsi di recupero ☐ Sportello help ☐ Altro
Tempi	8 ore
Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre	Pratica oppure orale
Modalità di notifica dei risultati	Registro elettronico

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

Tipologia	Sports education
Tempi	8 ore
Modalità di verifica	Pratica oppure orale

9. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	☑ Test ☑ Questionari ☐ Relazioni ☐ Scrittura di testi (riassunti, testi descrittivi, narrativi, argomentativi) ☐ Traduzioni ☐ Prove strutturate o semi-strutturate ☐ Analisi testuale ☐ Risoluzione di problemi ed esercizi ☐ Sviluppo di progetti ☑ Test motori ☐ Prove grafiche ☑ Prove pratiche ☑ Colloqui orali ☑ Presentazioni ☐ Altro:
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
numero prove di verifica	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