

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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

a.s. 2016/17

CLASSE	Indirizzo di studio
3CS	Liceo SCIENTIFICO

Docente	Prof. ssa Cesana Marina Alessandra
Disciplina	Scienze Motorie e Sportive
Monte ore settimanali nella classe	2 ore
Data documento Programmazione disciplinare	29/10/2016

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

1.1 Profilo generale della classe

La classe è composta da 23 alunni di cui 13 maschi e 10 femmine. Il gruppo ha dimostrato interesse per la materia attraverso una partecipazione attiva, puntuale e precisa.

1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

Non si riscontrano alunni con bisogni educativi speciali.

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. 14	N. 9

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

- ☐ griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici (se sì, specificare quali) griglie
- ☒ tecniche di osservazione
- ☐ test d'ingresso
- ☒ colloqui con gli alunni
- ☐ colloqui con le famiglie
- ☐ altro: _____

2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

Competenze disciplinari del secondo biennio <i>definite all'interno dei dipartimenti</i>	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. Conoscere i fondamentali 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, 2, 4)	Resistenza (endurance e fartlek) Forza (lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, lavoro in circuito, power training, incremento della forza veloce) Velocità (progressione, scatti e interval training) Mobilità articolare e stretching
	Ricerca del controllo segmentario agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante attività motoria e sportiva.
	Badminton: Fondamentali individuali (dritto, rovescio, servizio) Regolamento
	Apparato muscolare e cinesiologia

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

//

3. METODOLOGIE

Metodi proposti per favorire l'apprendimento: esercitazioni individuali, di squadra e/o a piccoli gruppi, dal semplice al complesso, metodo globale, analitico e alternato, imitazione e allenamento indiretto, prove ed errori e problem solving. Il metodo analitico sarà utilizzato anche con gesto scomposto e semplificato in alcuni casi particolari. Ampio uso di esercitazioni propedeutiche per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento delle condizioni fisiche rispetto al livello di partenza.

4. AUSILI DIDATTICI

Il materiale (attrezzature convenzionali e non) presente in palestra e negli spazi esterni. Materiali didattici, quali slide appunti e presentazioni in PPT fornite dall'insegnante.

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

- Recupero curricolare in itinere: riproposizione dei contenuti in forma diversificata.
- Valorizzazione eccellenze: attività organizzate dal CSS.

6. 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 e collaborazione. 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 e alla collaborazione.

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. Inoltre compiti scritti, relazioni e presentazioni in PPT saranno assegnate per la valutazione degli studenti che si avvalgono dell'esonero totale e/o parziale e di eventuali giustificazioni dall'attività pratica.

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 4 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. La modalità di attribuzione potrà avvenire tramite una verifica scritta (quesiti a risposta multipla o domande a risposta breve) o attraverso un colloquio orale.
- 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.

Criteri di valutazione delle prove scritte

COMPETENZA	A seconda del modulo del programma di Scienze Motorie e Sportive
LIVELLO	DESCRITTORI
ASSENZA 2-4	Assoluta mancanza di conoscenze Contenuti travisati o gravemente lacunosi
BASE 5-6	Contenuti incerti e incerto sviluppo delle argomentazioni Carenze e imprecisioni diffuse Contenuti minimi esposti in modo semplice, lineare o globalmente corretti (livello 6)
AUTONOMO 7-8	Conoscenze soddisfacenti esposte con linguaggio disciplinare adeguato
PADRONANZA 9-10	Conoscenze approfondite esposte in modo corretto e con fluidità espressiva

Criteri di valutazione delle prove pratiche

Verranno utilizzate griglie specifiche per ogni capacità motoria o abilità indagata e attraverso l'osservazione dei miglioramenti conseguiti nell'esecuzione tecnica dei gesti appresi, si terrà in considerazione tutto il percorso di apprendimento del singolo studente. Inoltre verranno proposti test motori specifici.

COMPETENZA	Per le singole abilità motorie che verranno misurate attraverso dei test motori
LIVELLO	DESCRITTORI
ASSENZA 2-4	Assoluta mancanza di abilità Capacità compromesse e gravi lacune di controllo motorio
BASE 5-6	Abilità incerte con diverse carenze e lacune diffuse Abilità minime, capacità sufficienti e globalmente presenti (livello 6)
AUTONOMO 7-8	Abilità soddisfacenti con un buon livello di controllo motorio
PADRONANZA 9-10	Abilità elevate con un eccellente controllo motorio e capacità di differenziazione

TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA Trimestre	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Prove scritte	//
Prove orali	1
Prove pratiche	2

TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA Pentamestre	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Prove scritte	//
Prove orali	1
Prove pratiche	4

9. COMPETENZE DI CITTADINANZA

COMPETENZA DI CITTADINANZA	IPOTESI OPERATIVA
IMPARARE A IMPARARE	
PROGETTARE	Saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola e extra-scuola
RISOLVERE PROBLEMI	
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	
ACQUISIRE E INTERPRETARE LE INFORMAZIONI	
COMUNICARE	
COLLABORARE E PARTECIPARE	
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità