

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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2019/2020

| | |
|---------------|----------------------------|
| CLASSE | Indirizzo di studio |
| 4AC | Liceo classico |

| | |
|---|-----------------------------------|
| Docente | Prof. Lucia Mezzadri |
| Disciplina | Scienze Motorie e Sportive |
| Monte ore settimanali | 2 ore |
| Data di documento di Programmazione disciplinare | 23/10/2019 |

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

1.1 Profilo generale della classe

La classe ha dimostrato particolare interesse per la materia e una partecipazione piuttosto 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. 0 | N. 19 |

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

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

2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

| | |
|--|---|
| <p>Competenze disciplinari del secondo Biennio <i>definite all'interno dei dipartimenti</i></p> | <ol style="list-style-type: none">1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici5. 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) | 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) | Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva |
| | |
| | Apparato muscolare (nozioni fondamentali) |
| | 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-attletica 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 ed eventualmente anche scritte, relative agli argomenti teorici spiegati durante le lezioni pratiche.

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 | 1 |
| Prove pratiche | 2 |
| TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA Pentamestre | NUMERO PROVE DI VERIFICA |
| Prove scritte | |
| Prove orali | 1 |
| Prove pratiche | 3 |

9. COMPETENZE CHIAVE EUROPEE - SOCIALI E CIVICHE

- 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
- Conoscenza del concetto di fair play
- Sapersi relazionare con tutti in maniera positiva

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 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*