

# Liceo “Marie Curie” (Meda)

## Scientifico – Classico – Linguistico

### ***PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE***

***a.s. 2020/21***

| <b>CLASSE</b> | <b>Indirizzo di studio</b> |
|---------------|----------------------------|
| 4CS           | Nuovo ordinamento          |

|                                                                       |                            |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Docente</b>                                                        | Pagani Giuseppe            |
| <b>Disciplina</b>                                                     | Scienze motorie e sportive |
| <b>Monte ore settimanale nella classe</b>                             | 2 ore                      |
| <b>Documento di Programmazione disciplinare presentato 16/11/2020</b> |                            |

#### **1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA**

##### **1.1 Profilo generale della classe**

Generalmente positiva e disposta al lavoro

**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**

Livello discreto

## FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

- ☐ griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici  
(se sì, 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: scientifico

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competenze disciplinari del<br/>secondo Biennio</b><br><i>definite all'interno dei dipartimenti</i> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali</li><li>2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica</li><li>3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere</li><li>4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici</li><li>5. conoscenza dei fondamenti teorici dell'attività motoria e sportiva</li><li>6. conoscere per prevenire</li></ol> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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)<br>forza (lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, lavori in circuito, power training, incremento della forza veloce)<br>velocità (progressioni, scatti, interval training)<br>mobilità articolare e stretching<br>Badminton/Tennis/Ping Pong<br>Fondamentali<br>Regolamento |
| 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 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

//

## **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 se sarà possibile l'utilizzo.  
DaD supporti informatici e materiale reperito sul web – Google Classroom

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

- Recupero curricolare: riproposizione dei contenuti in forma diversificata e più semplice
- Valorizzazione eccellenze: al momento non sono previste attività non essendo stato attivato il CSS e i GSS ( eventuali indicazioni da parte di USP verranno valutate )

## **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.
- Prove scritte relative agli argomenti teorici studiati per gli studenti esonerati dalle attività pratiche

Le verifiche scritte 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 almeno una prova pratica ed una scritta per quadrimestre ( due per gli esonerati dalle attività pratiche)

- Il voto scritto 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

## 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

## 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*

