

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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

a.s. 2020/21

CLASSE	Liceo Classico
5AC	Nuovo ordinamento

Docente	Prof.ssa Lucia Mezzadri
Disciplina	Scienze motorie e sportive
Monte ore settimanale nella classe	2 ore
Documento di Programmazione disciplinare presentato in data 11 novembre 2020	

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

1.1 Profilo generale della classe

La classe, composta da 19 studenti, ha dimostrato interesse per la materia, con una partecipazione sempre attiva al dialogo educativo.

1.2 **Alunni con bisogni educativi speciali:** Attualmente non si presentano problemi nella classe.

1.3 Livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dei dati

Il livello di partenza è ottimo, determinato soprattutto dall'impegno dimostrato durante gli anni.

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici (griglia valutazione prova semistrutturata)

tecniche di osservazione

test d'ingresso

colloqui con gli alunni

colloqui con le famiglie

altro: data l'impossibilità di usufruire della palestra dall'inizio dell'anno scolastico, le fonti di rilevazione sono limitate.

2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

<p>Competenze disciplinari del quinto anno <i>definite all'interno dei dipartimenti</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Praticare e organizzare esercitazioni efficaci per mantenere e potenziare le capacità coordinative e condizionali.2. 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

MATERIA Classe	
Competenze	Abilità
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie.	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek)
	Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale)
	Velocità (tempo di reazione, skip)
	Mobilità articolare e stretching
	Ricerca del controllo segmentario. Destrezza (circuiti con piccoli e attrezzi)
Lo sport, le regole e il fair play	Il rispetto delle regole, riconoscere la sconfitta e apprezzare la vittoria dell'avversario. Il gioco degli scacchi (teoria e pratica). Giochi di ginnastica mentale. Sport che si potranno praticare in base alle previsioni di legge (Covid-19).
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Stile di vita: esercizio fisico e salute. Corretta alimentazione. Le dipendenze. Il doping (conferenza doping off-side). Elementi di primo soccorso. Esercizi posturali.

3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

PREMESSA: L'attuale situazione epidemiologica e le limitazioni disposte dalle Autorità (tramite i DPCM e i decreti-legge) pongono molte limitazioni allo svolgimento dell'ordinario programma. Tuttavia, l'attività motoria si dimostra di particolare importanza soprattutto in un contesto in cui vengono meno le possibilità di movimento.

Durante il periodo di didattica in presenza (settembre e ottobre) si è lavorato all'aperto per un potenziamento fisiologico e un miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardiocircolatorio, muscolare) tramite esercizi di pre-atletica generale.

In DAD si proporranno, normativa permettendo, attività svolte in sicurezza, sul posto e di facile esecuzione, come gli esercizi posturali, di mobilità articolare, di tonificazione muscolare e di stretching (privilegiando la posizione seduta).

Qualora la situazione epidemiologica consenta il rientro a scuola, i contenuti saranno: il potenziamento fisiologico, il consolidamento degli schemi motori di base e la conoscenza delle principali discipline dell'atletica leggera come le corse... Saranno escluse le attività sportive di squadra e/o di contatto, salvo diverse disposizioni normative.

4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

Attualmente non programmati.

5. METODOLOGIE

Indicare le metodologie impiegate, anche in considerazione dell'eventuale DAD.

Metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria, per il mantenimento e miglioramento delle condizioni fisiche rispetto al livello di partenza.

6. AUSILI DIDATTICI

Il materiale presente in palestra e gli spazi esterni.

Film e documentari.

Testo in adozione: //.

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

ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

Tipologia	Recupero in itinere, studio individuale.
Tempi	Termine anno scolastico
Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre	Prove pratiche e interrogazioni (anche sotto forma di relazione).
Modalità di notifica dei risultati	Registro elettronico

ORGANIZZAZIONE DEL POTENZIAMENTO per gli alunni che hanno raggiunto una buona preparazione (se previsto)

PREMESSA: se sarà possibile, ci sarà la partecipazione alle gare organizzate dal Provveditorato.

Tipologia	
Tempi	
Modalità di verifica intermedia	

8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	Test oggettivi, prove pratiche, interrogazioni (anche sotto forma di relazione)
Criteri di misurazione della verifica	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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. <p>La scala di valutazione utilizzata andrà dall'1 al 10.</p>
Tempi di correzione	Comunicazione diretta agli studenti entro 15 giorni
Modalità di notifica alla classe	Comunicazione orale e contestuale sul registro elettronico
Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie	Registro elettronico
NUMERO PROVE DI VERIFICA	2 prove pratiche e 1 teorica per quadrimestre
Eventuali verifiche in DAD (se previste)	Se reso necessario dalla situazione contingente si effettueranno verifiche pratiche e teoriche in videolezione.

9. COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

(Indicare quelle perseguite attraverso gli obiettivi indicati nella programmazione dei contenuti specifici del programma)

COMPETENZA	DEFINIZIONE	CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI
<p>IMPARARE AD IMPARARE</p>	<p>Imparare a imparare è l'abilità di perseverare nell'apprendimento, di organizzare il proprio apprendimento anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni, sia a livello individuale che in gruppo. Questa competenza comprende la consapevolezza del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni, l'identificazione delle opportunità disponibili e la capacità di sormontare gli ostacoli per apprendere in modo efficace. Questa competenza comporta l'acquisizione, l'elaborazione e l'assimilazione di nuove conoscenze e abilità come anche la ricerca e l'uso delle opportunità di orientamento. Il fatto di imparare a imparare fa sì che i discenti prendano le mosse da quanto hanno appreso in precedenza e dalle loro esperienze di vita per usare e applicare conoscenze e abilità in tutta una serie di contesti: a casa, sul lavoro, nell'istruzione e nella formazione. La motivazione e la fiducia sono elementi essenziali perché una persona possa acquisire tale competenza.</p>	<p>Conoscenza del vocabolario e di un linguaggio tecnico-sportivo</p> <p>Conoscenza e comprensione delle proprie strategie di apprendimento preferite, dei punti di forza e dei punti deboli delle proprie abilità.</p> <p>Capacità di perseverare nell'apprendimento, di concentrarsi per periodi prolungati e di riflettere in modo critico sugli obiettivi e le finalità dell'apprendimento stesso.</p> <p>Curiosità di cercare nuove opportunità di apprendere e di applicare l'apprendimento in una gamma di contesti della vita.</p>
<p>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</p>	<p>Includono competenze personali, interpersonali e interculturali e riguardano tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa, in particolare alla vita in società sempre più</p>	<p>Rispetto delle norme e regole sportive e cura degli ambienti sportivi</p> <p>Capacità di impegnarsi in modo positivo e collaborativo con gli altri</p> <p>Capacità di comunicare in modo</p>

	<p>diversificate, come anche a risolvere i conflitti ove ciò sia necessario. La competenza civica dota le persone degli strumenti per partecipare appieno alla vita civile grazie alla conoscenza dei concetti e delle strutture sociopolitici e all'impegno a una partecipazione attiva e democratica.</p>	<p>costruttivo in ambienti diversi, di mostrare tolleranza, di esprimere e di comprendere diversi punti di vista e di essere in consonanza con gli altri.</p> <p>Attitudine alla collaborazione, interesse per la comunicazione interculturale, apprezzamento della diversità, rispetto degli altri e superamento dei pregiudizi.</p> <p>Comprendere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressione corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva, per il benessere individuale e collettivo</p> <p>Sapersi relazionare con tutti in maniera positiva</p> <p>Conoscenza del concetto di fair play</p> <p>Conoscenza del linguaggio tecnico-sportivo</p>
--	---	---

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. 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**