

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

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

***a.s. 2021-2022***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
5 AL	LICEO LINGUISTICO

<b>Docente</b>	Mezzadri Lucia
<b>Disciplina</b>	Scienze Motorie e Sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data 28/10/2021</b>	

## 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

### 1.1. Profilo generale della classe

La classe è composta da 28 alunni di cui 5 maschi e 23 femmine. La situazione di partenza della classe è stata rilevata mediante lo svolgimento dei test d'ingresso, finalizzati alla rivelazione di conoscenze e abilità disciplinari di base. Dai risultati emersi sono state evidenziate le seguenti fasce di livello.

1.1.1. **Primo gruppo** 30% alunni con un'ottima preparazione di base

1.1.2. **Secondo gruppo** 66% alunni con una buona preparazione di base

1.1.3. **Terzo gruppo** 4% alunni con una un'accettabile preparazione di base

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

<b>Interesse nei confronti della disciplina:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Abbastanza adeguato <input type="checkbox"/> Poco adeguato <input type="checkbox"/> Non adeguato	<b>Impegno nei confronti della disciplina:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Buono <input type="checkbox"/> Sufficiente <input type="checkbox"/> Scarso
<b>Comportamento:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Responsabile <input type="checkbox"/> Abbastanza responsabile <input type="checkbox"/> Poco responsabile <input type="checkbox"/> Per niente 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;

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

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

## 2.1 Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

<b>Materia Scienze Motorie e Sportive</b> <b>Classe 5AL</b>	
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>
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)
Conoscenza degli sport delle regole e del fair play	Il rispetto delle regole, riconoscere la sconfitta e apprezzare la vittoria dell'avversario. Il gioco degli scacchi (teoria e pratica). Ping pong. Giochi di ginnastica mentale. Sport che si potranno praticare in base alle previsioni di legge (Covid-19). Effetti dell'attività motoria sui principali organi ed apparati. Saper riconoscere il valore delle Olimpiadi
Consapevolezza dei concetti di 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. Saper programmare l'attività fisica quotidiana volta al benessere

## 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 e di socializzazione.

Durante il periodo di 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-attività generale.

In caso di 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).

In presenza 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... Si svolgeranno, in sicurezza, le attività sportive di squadra, come da normativa.

Per la parte teorica si approfondiranno le seguenti tematiche: stile di vita: esercizio fisico e salute, corretta alimentazione, le dipendenze, il doping (conferenza doping off-side), elementi di primo soccorso, saper programmare l'attività fisica quotidiana volta al benessere.  
Conferenza "Doping off side" tenuta dal Prof. Codella (UNI Milano)

#### **4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI**

Progetto: conferenza "Sport e violenza" con il dipartimento di lettere.

#### **5. MODALITA' DI LAVORO**

Si utilizzeranno le seguenti metodologie:

- X Lezione frontale
- X Lezione guidata
- Writing and reading
- X Problem solving
- E-learning
- X Lezione dialogata
- Laboratorio
- Learning by doing
- Brainstorming
- X Peer education

Strategie che si intendono utilizzare

- X Studio autonomo
- Attività progettuali
- X Attività di recupero/consolidamento
- X Lavori individuali
- X Esercizi differenziati
- X Partecipazione a concorsi (in caso di gare)
- X Lavoro di gruppo
- Attività laboratoriali
- Visite e viaggi d'istruzione

Tipologia di gestione delle interazioni con gli alunni in DDI

- X Videolezione in modalità sincrona
- X Videolezione in modalità asincrona
- X Lezione in videoconferenza
- Chat
- X Classe virtuale (Classroom)
- Uso della posta elettronica
- Altro \_\_\_\_\_

## 6. AUSILI DIDATTICI

- Libri di testo

*Titolo: Più movimento*

*Autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa*

*Casa Editrice: Dea Scuola*

- E-book
- Testi di consultazione
- Biblioteca
- Schemi e mappe
- Videocamera/ audioregistratore
- Laboratorio di
- LIM
- Fotocopie
- Palestra
- Computer
- Sussidi audiovisivi
- Altro

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

### ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

<b>Tipologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riproposizione dei contenuti in forma diversificata</li> <li>✓ Attività guidate a crescente livello di difficoltà</li> <li>✓ Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro</li> <li>✓ Studio individuale</li> <li>✓ Recupero in itinere</li> </ul>
<b>Tempi</b>	Termine anno scolastico
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	Prove pratiche, test e interrogazioni (anche sotto forma di relazione).
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	Registro elettronico

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

<b>Tipologia</b>	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze: se sarà possibile, ci sarà la partecipazione alle gare organizzate dal Provveditorato.
<b>Tempi</b>	Termine anno scolastico
<b>Modalità di verifica</b>	Risultato gare

## 8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Test</li> <li><input type="checkbox"/> Questionari</li> <li>X Relazioni</li> <li>X Scrittura di testi (argomentativi)</li> <li><input type="checkbox"/> Traduzioni</li> <li><input type="checkbox"/> Prove strutturate o semi-strutturate</li> <li><input type="checkbox"/> Analisi testuale</li> <li><input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi ed esercizi</li> <li><input type="checkbox"/> Sviluppo di progetti</li> </ul>
---------------------------	---

	<input checked="" type="checkbox"/> Test motori <input type="checkbox"/> Prove grafiche <input type="checkbox"/> Prove pratiche <input checked="" type="checkbox"/> Colloqui orali <input checked="" type="checkbox"/> Presentazioni <input type="checkbox"/> Altro _____
Criteri di misurazione della verifica	<p>Per le griglie di valutazione si fa riferimento al documento di valutazione del dipartimento disciplinare.</p> <p>Nello specifico 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"> <li>• 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.</li> <li>• Valutazione soggettiva relativa all'impegno, alla partecipazione attiva, all'interesse nella pratica motoria.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>La scala di valutazione utilizzata andrà dall'1 al 10.</p>
Tempi di correzione	Comunicazione diretta agli studenti entro 10 giorni
Modalità di notifica alla classe	Comunicazione orale e contestuale sul registro elettronico
Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie	Registro elettronico
<b>NUMERO PROVE DI VERIFICA</b>	Numero di verifiche per quadrimestre: minimo 2 prove pratiche e una teorica scritta/orale

## 9. 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:

COMPETENZA	DEFINIZIONE	CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI
IMPARARE AD IMPARARE	<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>
COMPETENZE SOCIALI	Includono competenze personali, interpersonali e	Rispetto delle norme e regole sportive e cura degli ambienti



<p>E CIVICHE</p>	<p>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 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>sportivi</p> <p>Capacità di impegnarsi in modo positivo e collaborativo con gli altri</p> <p>Capacità di comunicare in modo 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. Esiti di apprendimento attesi relativamente alle competenze chiave europee**