

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

***PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE***

***a.s. 2022-2023***

| <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<br/>29/10/2022</b> |                            |

## 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

### 1.1. Profilo generale della classe

La classe è composta da 24 alunni di cui 2 maschi e 22 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** 60% alunni con un'ottima preparazione di base

1.1.2. **Secondo gruppo** 40% alunni con una buona 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><br><input checked="" type="checkbox"/> Adeguato<br><input type="checkbox"/> Abbastanza adeguato<br><input type="checkbox"/> Poco adeguato<br><input type="checkbox"/> Non adeguato | <b>Impegno nei confronti della disciplina:</b><br><input checked="" type="checkbox"/> Buono<br><input type="checkbox"/> Sufficiente<br><input type="checkbox"/> Scarso |
| <b>Comportamento:</b><br><input checked="" type="checkbox"/> Responsabile<br><input type="checkbox"/> Abbastanza responsabile<br><input type="checkbox"/> Poco responsabile<br><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><br><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</b> Scienze Motorie e Sportive<br><b>Classe</b> 5AL            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competenze                                                                | Abilità                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie.            | Resistenza (endurance, circuit training e fartlek)<br>Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale)<br>Velocità (tempo di reazione, skip)<br>Mobilità articolare e stretching<br>Salto in lungo<br>Lancio del peso<br>Ricerca del controllo segmentario.<br>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.<br>Ping pong.<br>Effetti dell'attività motoria sui principali organi ed apparati.<br>Saper riconoscere il valore delle Olimpiadi                                                                                          |
| Consapevolezza dei concetti di salute, benessere, sicurezza e prevenzione | Stile di vita: esercizio fisico e salute.<br>Corretta alimentazione.<br>Le dipendenze.<br>Il doping<br>Elementi di primo soccorso.<br>Saper programmare l'attività fisica quotidiana volta al benessere                                                                                                                |

## 3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

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-atletica generale.

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, elementi di primo soccorso, saper programmare l'attività fisica quotidiana volta al benessere.

## 4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

/

## 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

- ☐ Videolezione in modalità sincrona
- ☐ Videolezione in modalità asincrona
- ☐ Lezione in videoconferenza
- ☐ Chat
- ☐ 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
- X Testi di consultazione
- ☐ Biblioteca
- ☐ Schemi e mappe
- ☐ Videocamera/ audioregistratore
- ☐ Laboratorio di
- X LIM
- X Fotocopie
- X Palestra
- X Computer
- X 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, dalla scuola e sempre ad iscrizione individuale gara di scii d'istituto. |
| <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> </ul> |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | <input type="checkbox"/> Sviluppo di progetti<br>X Test motori<br><input type="checkbox"/> Prove grafiche<br><input type="checkbox"/> Prove pratiche<br>X Colloqui orali<br>X Presentazioni<br><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',<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Rispetto delle norme e regole                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E CIVICHE | <p>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 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>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 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**