

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

***PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE***

***a.s. 2022/2023***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
5A	SCIENTIFICO

<b>Docente</b>	Quadrio Morena
<b>Disciplina</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2 ore
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data 30/10/22</b>	

## 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

### 1.1. Profilo generale della classe

- 1.1.1. **Primo gruppo** ( 6 alunni con un'ottima preparazione di base)
- 1.1.2. **Secondo gruppo** ( 8 alunni con una buona preparazione di base)
- 1.1.3. **Terzo gruppo** ( 7 alunni con un'accettabile preparazione di base)
- 1.1.4. **Quarto gruppo** (4 alunni con una modesta 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> Adeguato <input checked="" 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> Responsabile <input checked="" 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:

Competenze disciplinari		
1. praticare esercitazioni per incrementare le capacità coordinative e condizionali 2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica 3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere 4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici 5. conoscenza dei fondamenti teorici dell'attività motoria e sportiva 6. praticare conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale.		

### 2.1 Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

<b>Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> <b>Classe 5AS</b>	
<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie (2, 4, 5)	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek )
	Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale)
	Velocità (tempo di reazione, skip, scatti)
	Mobilità articolare e stretching
	Ricerca del controllo segmentario. Agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)
Lo sport, le regole e il fair play (1, 2, 4, 5)	Rispetto delle regole, accettare la sconfitta e apprezzare la vittoria dell'avversario.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (3, 6)	La salute e il benessere, l'alimentazione, le dipendenze, il doping nello sport.

### **3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA**

Durante il periodo iniziale si è praticato sia in palestra che all'aperto al fine di riattivare e progressivamente migliorare la funzione degli apparati (respiratorio, cardiocircolatorio, muscolare) tramite esercizi di pre-atletismo generale, esercizi di stretching ed esercizi di tonificazione muscolare. Si sono già testate, inoltre, le capacità coordinative degli studenti. Nel corso dell'anno, se la situazione contingente ci consentirà di continuare a svolgere l'attività didattica in presenza, si proporranno attività individuali ma anche alcune discipline sportive di squadra, al fine di acquisire in forma globale i gesti tecnici fondamentali e di migliorare le capacità coordinative e condizionali, migliorare il senso di responsabilità e la cooperazione nel gruppo.

Le prove comuni stabilite dal Dipartimento di materia per le classi quinte saranno:

- Corri : test velocità a navetta 10 x 5 mt.
- Salta : salto in lungo da fermi.
- Lancia : lancio da seduti palla zavorrata da 2/3KG

Le tabelle di valutazione sono allegate alla programmazione disciplinare.

Sia nel primo che nel secondo quadrimestre si effettueranno tests motori per rilevare lo stato psico-fisico degli studenti.

I contenuti del programma saranno:

- il potenziamento fisiologico
- il consolidamento degli schemi motori di base
- la conoscenza e la pratica delle principali discipline che potranno essere svolte:
- Badminton
- Calcetto
- Unihoc
- Atletica
- Pallavolo

- Pallamano
- Basket

In data 3/11/22 si effettuerà la fase di Istituto di Corsa campestre, presso gli spazi aperti all'interno della scuola a libera adesione( max 3/4 per classe).

Per le classi quinte dell'Istituto è prevista inoltre la partecipazione libera alla gara di sci ALPINO del Liceo M.Curie presso Chiesa Valmalenco in data 8/02/23.

In data 9/05/23 si propone un'uscita didattica di approfondimento sul RAFTING in Valsesia.

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

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

Indicare le metodologie che si intendono utilizzare

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

Indicare le strategie che si intendono utilizzare

- Studio autonomo
- Attività progettuali
- Attività di recupero/consolidamento
- X Lavori individuali
- X Esercizi differenziati
- Partecipazione a concorsi
- 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
- Videolezione in modalità asincrona
- Lezione in videoconferenza
- Chat
- X Classe virtuale (Classroom)
- Uso della posta elettronica
- Altro \_\_\_\_\_

## 6. AUSILI DIDATTICI AUSILI DIDATTICI

- X Libro di testo
  - Titolo: " Piu movimento"*
  - Autori: Fiorini Bocchi Coretti Chiesa*
  - Casa Editrice: Dea scuola*
  
- E-book
- Testi di consultazione
- Biblioteca
- Schemi e mappe
- Videocamera/ audioregistratore
- Laboratorio di
- LIM
- Fotocopie
- X Palestra
- X 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> </ul> Corsi di recupero Sportello help (se attuato).
<b>Tempi</b>	In itinere
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	Prove pratiche/ teorica
<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: partecipazione alle attività del centro sportivo scolastico e dei Giochi Sportivi studenteschi
<b>Tempi</b>	novembre/ maggio
<b>Modalità di verifica</b>	Prove sul campo

## 8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Test</li> <li>X Questionari</li> <li>X Relazioni</li> <li><input type="checkbox"/> Scrittura di testi (riassunti, testi descrittivi, narrativi, argomentativi)</li> <li><input type="checkbox"/> Traduzioni</li> <li>X Prove strutturate o semi-strutturate</li> <li><input type="checkbox"/> Analisi testuale</li> <li>X 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 checked="" type="checkbox"/> Prove pratiche <input checked="" type="checkbox"/> Colloqui orali <input checked="" type="checkbox"/> Presentazioni <input type="checkbox"/> Altro _____
Criteri di misurazione della verifica	Per le griglie di valutazione si fa riferimento al documento di valutazione del dipartimento disciplinare
Tempi di correzione	2 settimane
Modalità di notifica alla classe	Comunicazione verbale, registro elettronico
Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie	Registro elettronico
<b>NUMERO PROVE DI VERIFICA</b>	Numero di verifiche scritte per quadrimestre:1 Numero di verifiche pratiche per quadrimestre:2/3

**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: (il docente indichi le competenze europee perseguite).

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</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</p>
----------------------	--	--

	<p>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>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 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>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 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</p>



		riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva, per il benessere individuale e collettivo
--	--	--

# ***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**