

# Liceo "Marie Curie" (Meda) Scientifico-Classico-Linguistico

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2015/2016

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| <b>CLASSE</b> | <b>Indirizzo di studio</b> |
| <b>5 ASA</b>  | <b>Liceo scientifico</b>   |

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Docente</b>  | <b>Prof. Giuseppe Pagani</b>      |
| <b>Disciplina</b>                                       | <b>Scienze Motorie e Sportive</b> |
| <b>Monte ore settimanali</b>                            | <b>2 ore</b>                      |
| <b>Data di documento di Programmazione disciplinare</b> | <b>30/10/2015</b>                 |

### 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

#### 1.1 Profilo generale della classe

La classe ha dimostrato interesse per la materia dimostrando una partecipazione attiva.

#### 1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

Non sono emerse difficoltà.

#### 1.3 Livelli di partenza rilevati e fonti di rilevazione dei dati

| <b>Livello critico<br/>(voto n.c. – 2)</b> | <b>Livello basso<br/>(voti inferiori alla<br/>sufficienza)</b> | <b>Livello medio<br/>(voti 6-7)</b> | <b>Livello alto<br/>(voti 8-9-10)</b> |
|--|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| N. 0                                       | N. 0   | N. 10                               | N. 8                                  |

## FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

- griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici  
(se si, specificare quali) griglie
- tecniche di osservazione
- test d'ingresso
- colloqui con gli alunni
- colloqui con le famiglie
- altro: \_\_\_\_\_

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Competenze disciplinari del<br/>quinto anno</b><br/><i>definite all'interno dei dipartimenti</i></p> | <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></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)<br>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 |
| Sviluppo e miglioramento delle tecniche sportive specifiche (2, 4, 5)<br>Sviluppo e miglioramento delle tecniche sportive specifiche (2, 4, 5) | Tornei individuali, a coppie e a squadre delle varie discipline sportive   |
|  | Effetti dell'attività motoria sui principali organi ed apparati del corpo umano  |
|  | Teoria dell'allenamento  |
|  | Tornei individuali, a coppie e a squadre delle varie discipline sportive   |
|  | Effetti dell'attività motoria sui principali organi ed apparati del corpo umano  |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)   | Il doping nello sport  |

## 3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

- Potenziamento fisiologico e miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardio-circolatorio e muscolare), tramite esercizi di pre-attività 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**

CLIL

#### **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

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

- Recupero curricolare: riproposizione dei contenuti in forma diversificata
- Valorizzazione eccellenze: attività organizzate dal CSS

#### **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.

Inoltre:

- 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.

La scala di valutazione utilizzata andrà dall'1 al 10.

E' prevista la realizzazione di 2 prove pratiche e 1 orale/scritta nel trimestre e 3 prove pratiche e 1 orale/scritta

In merito alle disposizioni sulla valutazione nelle classi con nuovo ordinamento, contenute nella circ. 94 del MPI, i docenti di Educazione Fisica concordano quanto segue:

- Il voto orale 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.

### **Criteria di valutazione delle prove scritte/3° prova**

Per la griglia di valutazione della 3° prova si farà riferimento a quella approvata in c.d.c.

| <b>VOTO</b> | <b>CRITERI DI MASSIMA</b>  |
|-------------|--|
| 1-2         | Assoluta mancanza di conoscenze  |
| 3-4         | Contenuti travisati o gravemente lacunosi  |
| 5           | Contenuti incerti e incerto sviluppo delle argomentazioni,; carenze e imprecisioni diffuse |
| 6           | Contenuti minimi esposti in modo semplice, lineare e globalmente corretto                  |
| 7-8         | Conoscenze soddisfacenti esposte con linguaggio disciplinare adeguato                      |
| 9-10        | Conoscenze approfondite esposte in modo corretto con fluidità espressiva                   |

| <b>TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA</b><br>Trimestre | <b>NUMERO PROVE DI VERIFICA</b> |
|--|---------------------------------|
| Prove scritte .....                                | .....                           |
| Prove orali .....                                  | 1                               |
| Prove pratiche .....                               | 2                               |

| <b>TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA</b><br>Pentamestre | <b>NUMERO PROVE DI VERIFICA</b> |
|--|---------------------------------|
| Prove scritte .....                                  | .....                           |
| Prove orali .....                                    | 1                               |
| Prove pratiche .....                                 | 3                               |

## 9. COMPETENZE DI CITTADINANZA

- Saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
- Maturazione di un atteggiamento consapevole verso uno stile di vita sano ed attivo

## 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 di cittadinanza*

