

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

***PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER  
COMPETENZE***

***a.s. 2019/2020***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
5BS	Liceo Scientifico

<b>Docente</b>	Prof.ssa Rizzo Silvia
<b>Disciplina</b>	Scienze Motorie
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2 ore
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data:</b> <b>20/10/2019</b>	

# 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

**1.1 Profilo generale della classe** (caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione...)

La classe dimostra interesse per la materia e una partecipazione attiva. È una classe vivace ma comunque educata e molto preparata a livello atletico.

## 1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

La materia non richiede la modifica del contenuto dei moduli o degli strumenti di valutazione in caso di programmi differenziati o per obiettivi minimi. Ci si riserva comunque di apportare variazioni nel caso fosse necessario

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

<b>Livello critico (voto n.c. – 2)</b>	<b>Livello basso (voti inferiori alla sufficienza)</b>	<b>Livello medio (voti 6-7)</b>	<b>Livello alto (voti 8-9-10)</b>
N. 0	N. 0	N. 11	N. 12

### FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici (se sì, specificare quali griglie)

tecniche di osservazione

test d'ingresso

colloqui con gli alunni

colloqui con le famiglie

altro: \_\_\_\_\_

## 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. 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** (da compilare se si intende definire maggiormente la programmazione comune)

<b>ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)</b>	<b>CONOSCENZE</b>
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	resistenza (endurance, fartlek) forza (lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, lavori in circuito, power training, incremento della forza veloce) velocità (progressioni, scatti, interval training) mobilità articolare e stretching
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	
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
Sviluppo e miglioramento delle tecniche sportive specifiche (2, 4, 5)	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	Conferenza doping " OFF SIDE "

**3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA**

- Potenziamento fisiologico e miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardio-circolatorio e muscolare), tramite esercizi di pre-atletica 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 con lezioni di difesa personale
- 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**

Doping Off – Side

## **5. METODOLOGIE**

I metodi utilizzati per favorire l'apprendimento saranno il globale e l'analitico.

Lo stile d'insegnamento sia deduttivo sia induttivo in base agli obiettivi formativi proposti.

L'apprendimento avverrà in forma individuale, a coppie e in gruppo (per lo più eterogeneo) utilizzando sia lezioni frontali sia modalità d'insegnamento reciproco e tra pari.

## **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 utilizzati test specifici 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.

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.

TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Prove scritte	/
Prove orali	1
Prove pratiche	2

TIPOLOGIE DI PROVE DI VERIFICA	NUMERO PROVE DI VERIFICA
Pentamestre	
Prove scritte	/
Prove orali	1
Prove pratiche	3

## 9. COMPETENZE CHIAVE EUROPEE (perseguite attraverso il percorso disciplinare proposto)

COMPETENZA	DEFINIZIONE	CONOSCENZE, CAPACITA', ATTITUDINI
COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA	La comunicazione nella madrelingua è la capacità di esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta e di interagire adeguatamente e in modo creativo sul piano linguistico in un'intera gamma di contesti culturali e sociali, quali istruzione e formazione, lavoro, vita domestica e tempo libero.	<input type="checkbox"/> Capacità di comunicare sia oralmente sia per iscritto in tutta una serie di situazioni comunicative e di adattare la propria comunicazione a seconda di come lo richieda la situazione. <input type="checkbox"/> Disponibilità ad un dialogo critico e costruttivo ed interesse a interagire con gli altri, con la consapevolezza dell'impatto della lingua sugli altri e della necessità di usare la lingua in modo positivo e socialmente responsabile. <input type="checkbox"/> Conoscenza del vocabolario e del linguaggio tecnico sportivo
IMPARARE AD IMPARARE	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	<input type="checkbox"/> Conoscenza e comprensione delle proprie strategie di apprendimento preferite, dei punti di forza e dei punti deboli delle proprie abilità. <input type="checkbox"/> Capacità di perseverare nell'apprendimento, di concentrarsi per periodi prolungati e di riflettere in modo critico sugli obiettivi e le finalità dell'apprendimento stesso. <input type="checkbox"/> Curiosità di cercare nuove opportunità di apprendere e di applicare l'apprendimento in una gamma di contesti della vita.

	<p>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><b>COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE</b></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><u>Competenze sociali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Consapevolezza di ciò che gli individui devono fare per conseguire una salute fisica e mentale ottimali, intese anche quali risorse per se stessi, per la propria famiglia e per l'ambiente sociale immediato di appartenenza, e conoscenza del modo in cui uno stile di vita sano vi può contribuire.</li> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> <li><input type="checkbox"/> Attitudine alla collaborazione, interesse per la comunicazione interculturale, apprezzamento della diversità, rispetto degli altri e superamento dei pregiudizi.</li> <li><input type="checkbox"/> Maturazione di un atteggiamento consapevole verso uno stile di vita sano ed attivo</li> </ul>
<p><b>SENSO DI INIZIATIVA E DI IMPRENDITORIALITÀ</b></p>	<p>Il senso di iniziativa e l'imprenditorialità concernono la capacità di una persona di tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l'innovazione e l'assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi. È una competenza che aiuta gli individui ad avere consapevolezza del contesto in cui operano e a poter cogliere le opportunità che si offrono.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Capacità di pianificazione, di organizzazione, di gestione, di leadership e di delega, di analisi, di comunicazione, di rendicontazione, di valutazione, capacità di lavorare sia individualmente sia in collaborazione all'interno di gruppi.</li> <li><input type="checkbox"/> Spirito di iniziativa, capacità di anticipare gli eventi, indipendenza e innovazione nella vita privata e sociale come anche sul lavoro (in cui rientrano motivazione e determinazione a raggiungere obiettivi, siano essi personali, o comuni con altri, anche sul lavoro).</li> </ul>

		<input type="checkbox"/> Saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI</b>	Consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive.	<input type="checkbox"/> Capacità di correlare i propri punti di vista creativi ed espressivi ai pareri degli altri. <input type="checkbox"/> Atteggiamento aperto verso la diversità dell'espressione culturale e del rispetto della stessa.

## *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**