

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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

a.s. 2024/2025

CLASSE	Indirizzo di studio
5 [^] C	Liceo Scientifico

Docente	Citterio Beatrice
Disciplina	Scienze Motorie Sportive
Monte ore settimanale nella classe	2
Documento di Programmazione disciplinare presentata in data: 28/10/2024	

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

1.1. Profilo generale della classe

- 1.1.1. **Primo gruppo** - *studenti con ottima preparazione di base: 40%*
- 1.1.2. **Secondo gruppo** - *studenti con buona preparazione di base: 60%*
- 1.1.3. **Terzo gruppo** - *studenti con accettabile preparazione di base: //*
- 1.1.4. **Quarto gruppo** - *studenti 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

Interesse nei confronti della disciplina: Adeguato

Impegno nei confronti della disciplina: Buono

Comportamento: 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;
- Altro //

2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Competenze disciplinari:

Praticare i diversi sport al fine di orientare le diverse attitudini personali verso un pieno sviluppo delle potenzialità di ciascun individuo.

Comprendere e produrre i messaggi non verbali.

Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare e conseguentemente mantenere la propria efficienza fisica.

Sperimentare azioni motorie via via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative.

Conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale.

2.1 Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

Competenze

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;

Lo sport, le regole e il fair play;

Salute, benessere, sicurezza e benessere;

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

Abilità

Controllare la respirazione ed adattarla allo sforzo adeguando il dispendio energetico.

Assumere diversi ruoli del gioco con le annesse responsabilità; assumere un atteggiamento critico nei riguardi dei diversi fenomeni riguardanti il mondo dello sport.

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute; saper organizzare in modo responsabile ed equilibrato il proprio tempo.

Saper utilizzare con consapevolezza gli strumenti tecnologici ed informatici che riguardano l'attività sportiva.

3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
Pratica: consolidamento e potenziamento delle capacità motorie, miglioramento della funzione cardio respiratoria attraverso attività di corsa e di staffette. Esercitazioni di potenziamento della forza muscolare mediante attività di fitness.

Teoria: I principi dell'allenamento. Il doping e i suoi effetti sull'allenamento e sull'organismo.

Lo sport, le regole e il fair play

Pratica: giochi individuali e collettivi

Teoria: capacità tecniche e tattiche degli sport praticati

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

Pratica: curare la corretta postura ed saperla riprodurre nelle varie situazioni di gioco. Applicare norme igieniche e di sicurezza di base.

Teoria: Le diverse posture da mantenere durante gli esercizi di potenziamento muscolare e fitness. L'alimentazione e le buone abitudini alimentari.

Relazione con l'ambiente naturale:

Pratica: effettuare in forma globale varie attività con ausili specifici di supporto sia outdoor che indoor

Teoria: le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva. Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica.

4. EVENTUALI PERCORSI MULTIDISCIPLINARI

Non previsti

5. MODALITA' DI LAVORO

Indicare le metodologie- strategia che si intende utilizzare

<input checked="" type="checkbox"/> Lezione frontale	<input type="checkbox"/> Studio autonomo
<input checked="" type="checkbox"/> Lezione dialogata	<input type="checkbox"/> Lavoro individuale
<input type="checkbox"/> Writing and reading	<input checked="" type="checkbox"/> Lavoro di gruppo
<input checked="" type="checkbox"/> Problem solving	<input type="checkbox"/> Esercizi differenziati
<input type="checkbox"/> E-learning	<input type="checkbox"/> Attività progettuali
<input type="checkbox"/> Esperienze di laboratorio	<input type="checkbox"/> Attività laboratoriali
<input checked="" type="checkbox"/> Brainstorming	<input type="checkbox"/> Attività di recupero/consolidamento
<input type="checkbox"/> Peer education	<input type="checkbox"/> Partecipazione a concorsi
	<input type="checkbox"/> Altro: //

6. AUSILI DIDATTICI

Libri di testo

Titolo: "Più movimento"

Autori: Fiorini, Bocchi, Coretta, Chiesa

Casa Editrice: Marietti Scolua

/

<input type="checkbox"/> Biblioteca <input checked="" type="checkbox"/> Palestra <input type="checkbox"/> Laboratorio <input checked="" type="checkbox"/> Spazi esterni	<input type="checkbox"/> Fotocopie <input type="checkbox"/> E-book <input type="checkbox"/> Schemi e mappe <input checked="" type="checkbox"/> Audio - video <input checked="" type="checkbox"/> Altro: materiale fornito dal docente
--	---

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

ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

Tipologia	<input checked="" type="checkbox"/> Riproposizione dei contenuti in forma diversificata <input checked="" type="checkbox"/> Attività guidate a crescente livello di difficoltà <input checked="" type="checkbox"/> Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro <input type="checkbox"/> Studio individuale <input type="checkbox"/> Corsi di recupero <input type="checkbox"/> Sportello help <input type="checkbox"/> Altro: /
Tempi	8 ore (4 settimane)
Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre	Test oggettivi ed orali
Modalità di notifica dei risultati	Registro elettronico

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

Tipologia	Al momento non previsti
Tempi	Al momento non previsti
Modalità di verifica	Al momento non previsti

9. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	<input checked="" type="checkbox"/> Test <input checked="" type="checkbox"/> Questionari <input checked="" type="checkbox"/> Relazioni <input type="checkbox"/> Scrittura di testi (riassunti, testi descrittivi, narrativi, argomentativi) <input type="checkbox"/> Traduzioni <input type="checkbox"/> Prove strutturate o semi-strutturate <input type="checkbox"/> Analisi testuale <input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi ed esercizi <input type="checkbox"/> Sviluppo di progetti <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	1 settimana
Modalità di notifica alla classe	Attraverso comunicazione da parte del docente e attraverso registro elettronico
Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie	Registro elettronico
numero prove di verifica	Numero di verifiche scritte per quadrimestre: // Numero di verifiche orali per quadrimestre: minimo 2 prove oggettive. Minimo 1 prova orale per gli esonerati.

10. 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.

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. Modalità di lavoro**
- 6. Ausili didattici**
- 7. Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze**
- 8. Organizzazione del potenziamento per gli alunni che hanno raggiunto una buona preparazione**
- 9. Verifica e valutazione degli apprendimenti**
- 10. Esiti di apprendimento attesi relativamente alle competenze chiave europee**