

# Liceo “Marie Curie” (Meda) Scientifico-Classico-Linguistico

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s 2018/2019

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
<b>5DS</b>	<b>Liceo scientifico</b>

<b>Docente</b>	<b>Prof. Pagani Giuseppe</b>
<b>Disciplina</b>	<b>Educazione Fisica</b>
<b>Monte ore settimanali</b>	<b>2 ore</b>
<b>Data di documento di Programmazione disciplinare</b>	<b>18/10/2018</b>

### 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

#### 1.1 Profilo generale della classe

La classe dimostra interesse per la materia e una partecipazione attiva.

#### 1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

//

#### 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. 7	N. 16

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

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

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale:

<p><b>Competenze disciplinari del quinto anno</b> <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

<b>ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)</b>	<b>CONOSCENZE</b>
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4) 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 e miglioramento delle tecniche sportive specifiche (2, 4, 5) 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
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-attletica 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**

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.

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

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

## 9. COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

Saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola  
 Conoscenza del vocabolario e di un linguaggio tecnico-sportivo

Maturazione di un atteggiamento consapevole verso uno stile di vita sano ed attivo

Si fa riferimento inoltre alla programmazione del dipartimento di EDF

# 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 chiave europee*