

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

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

a.s. 2021/2022

CLASSE	Indirizzo di studio
3A	SCIENTIFICO

Docente	Quadrio Morena
Disciplina	Scienze motorie e sportive
Monte ore settimanale nella classe	2 ore
Documento di Programmazione disciplinare presentata in data 30/10/21	

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** (9 alunni con una buona preparazione di base)
- 1.1.3. **Terzo gruppo** (6 alunni con un'accettabile preparazione di base)
- 1.1.4. **Quarto gruppo** (2 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

Interesse nei confronti della disciplina: <input checked="" type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Abbastanza adeguato <input type="checkbox"/> Poco adeguato <input type="checkbox"/> Non adeguato	Impegno nei confronti della disciplina: <input checked="" type="checkbox"/> Buono <input type="checkbox"/> Sufficiente <input type="checkbox"/> Scarso
Comportamento: <input checked="" type="checkbox"/> 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

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe 3AS	
Competenze	Abilità
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek)
	Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale e con modesti sovraccarichi, lavori in circuito, power training, incremento della forza veloce)
	Velocità (progressioni, scatti, interval training)
	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, 5, 6)	Apparato cardio-circolatorio e respiratorio, cenni sul sistema nervoso. Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva

3. CONTENUTI SPECIFICI DEL PROGRAMMA

Data la situazione contingente che non ci permette di conoscere in quali modalità si potrà operare nel corso dell'anno, risulta impossibile stabilire con precisione i contenuti da proporre. Durante il periodo iniziale di didattica in presenza (settembre e ottobre) si sono svolte attività volte alla conoscenza reciproca degli studenti, la collaborazione, il rispetto delle regole. Si è praticato sia in palestra che all'aperto per un potenziamento fisiologico e un miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardiocircolatorio, muscolare) tramite esercizi di pre-atletica generale, esercizi di stretching ed esercizi di tonificazione muscolare.

Nel corso dell'anno, durante le lezioni in presenza, le attività proposte dovranno essere congrue alle limitazioni disposte dai vari DPCM e saranno predilette attività individuali ma anche alcune attività sportive di squadra e di contatto, nel rispetto degli aggiornamenti delle normative.

I contenuti 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
 - Baseball

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
- X 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

Tipologia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Riproposizione dei contenuti in forma diversificata ✓ Attività guidate a crescente livello di difficoltà ✓ Esercitazioni per migliorare il metodo di studio e di lavoro ✓ Studio individuale Corsi di recupero Sportello help (se attuato).
Tempi	In itinere
Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre	Prove pratiche/ teorica
Modalità di notifica dei risultati	Registro elettronico

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

Tipologia	Attività previste per la valorizzazione delle eccellenze: partecipazione alle attività del centro sportivo scolastico
Tempi	Gennaio/ maggio
Modalità di verifica	

8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	<ul style="list-style-type: none"> X Test X Questionari X Relazioni <input type="checkbox"/> Scrittura di testi (riassunti, testi descrittivi, narrativi, argomentativi) <input type="checkbox"/> Traduzioni X Prove strutturate o semi-strutturate <input type="checkbox"/> Analisi testuale X 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 _____
Criteria 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
NUMERO PROVE DI VERIFICA	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**