

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

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

***a.s. 2021/2022***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
5B	LINGUISTICO

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

## 1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

### 1.1. Profilo generale della classe

1.1.1. **Primo gruppo** ( 3 alunne con un'ottima preparazione di base)

1.1.2. **Secondo gruppo** ( 9 alunne con una buona preparazione di base)

1.1.3. **Terzo gruppo** ( 8 alunne con un'accettabile preparazione di base)

1.1.4. **Quarto gruppo** (5 alunne 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

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

<b>Competenze disciplinari</b>  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 5BL	
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)	Stile di vita: esercizio fisico e salute. La corretta alimentazione Le dipendenze, il doping. Conferenza "Doping off side"

## 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-attletica 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
- Ultimate
- 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

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

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

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

## 8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Tipologia delle verifiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Test</li> <li>X Questionari</li> <li>X Relazioni</li> <li><input type="checkbox"/> Scrittura di testi (riassunti, testi descrittivi, narrativi, argomentativi)</li> <li><input type="checkbox"/> Traduzioni</li> <li>X Prove strutturate o semi-strutturate</li> <li><input type="checkbox"/> Analisi testuale</li> <li>X Risoluzione di problemi ed esercizi</li> <li><input type="checkbox"/> Sviluppo di progetti</li> </ul>
---------------------------	--

	<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
<b>NUMERO PROVE DI VERIFICA</b>	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**