

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

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**

***a.s. 2024/2025***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
5 <sup>^</sup> B	Liceo Scientifico

<b>Docente</b>	Citterio Beatrice
<b>Disciplina</b>	Scienze Motorie Sportive
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2
<b>Documento di Programmazione disciplinare presentata in data:</b> 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: 65%*
- 1.1.3. **Terzo gruppo** - *studenti con accettabile preparazione di base: 5%*
- 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, Chesa*

*Casa Editrice: Marietti Scuola*

/

<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 type="checkbox"/> Altro: Materiale fornito dal docente
--	--

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

### ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

<b>Tipologia</b>	<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: //
<b>Tempi</b>	<b>8 ore (4 settimane)</b>
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	<b>Test oggettivi ed orali</b>
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	<b>Registro elettronico</b>

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

<b>Tipologia</b>	<b>Al momento non previsti</b>
<b>Tempi</b>	<b>Al momento non previsti</b>
<b>Modalità di verifica</b>	<b>Al momento non previsti</b>

## 9. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

<b>Tipologia delle verifiche</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Test <input checked="" type="checkbox"/> Questionari <input 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: //
<b>Criteri di misurazione della verifica</b>	Per le griglie di valutazione si fa riferimento al documento di valutazione del dipartimento disciplinare
<b>Tempi di correzione</b>	1 settimana
<b>Modalità di notifica alla classe</b>	Attraverso comunicazione da parte del docente e attraverso registro elettronico
<b>Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie</b>	Registro elettronico
<b>numero prove di verifica</b>	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**