

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

---

***DOCUMENTO DI DIPARTIMENTO***

*Scienze motorie e sportive*

***a.s. 2020/21***

**PREMESSA**

Il presente documento si colloca in una fase intermedia compresa tra l'individuazione delle linee generali di programmazione educativa deliberate dal Collegio dei Docenti e la pianificazione annuale del lavoro didattico spettante a ciascun docente. Nell'indicazione dei contenuti, **si terrà conto delle misure imposte dall'emergenza Covid che stanno condizionando in modo notevole la didattica della nostra disciplina. La presente programmazione viene adattata alla situazione di DaD: eventuali obiettivi non raggiunti saranno segnalati dai docenti nel PIA di fine anno.**

## PRIMO BIENNIO

ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	CONOSCENZE
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie (2, 4, 5)	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek ) Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) Velocità (tempo di reazione, skip) 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)	Pallavolo: fondamentali individuali Regole fondamentali Sviluppo del gioco
	Ping Pong * se saranno acquistati i tavoli richiesti
	Atletica Leggera: introduzione alle varie specialità di corsa, salto e lancio
	Basket: fondamentali individuali Regole fondamentali Sviluppo del gioco
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (3, 6)	Nozioni di base di educazione alimentare

## SECONDO BIENNIO

### **COMPETENZE DI BASE:**

1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci 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. conoscere per prevenire

### **COMPETENZE DI CITTADINANZA:**

1. saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
2. prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità

ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	CONOSCENZE
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
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva  Apparato muscolare e cinesiologia

## QUINTO ANNO

### **COMPETENZE DI BASE:**

1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci 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. conoscenza degli effetti del doping

### **COMPETENZE DI CITTADINANZA:**

1. saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
2. maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano ed attivo

<b>ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)</b>	<b>CONOSCENZE</b>
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	resistenza (endurance, fartlek, interval training) forza (lavoro in circuito, anche con piccoli sovraccarichi) velocità (progressioni, scatti, prove ripetute) mobilità articolare e stretching
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
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	Il doping nello sport

## TEMPI E TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA

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 griglie 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 almeno una prova pratica ed una scritta nel quadrimestre ( due scritte per gli esonerati )

- Il voto scritto farà riferimento alle conoscenze degli studenti riguardo alle attività sportive svolte, ai contenuti tecnico-didattici, ai regolamenti, alle basi anatomo-fisiologiche affrontate durante le lezioni, con riferimento a quanto spiegato durante le lezioni. La modalità di attribuzione potrà avvenire tramite una verifica scritta (quesiti a risposta multipla o domande a risposta breve) o un colloquio orale.
- 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.

### Prove scritte

- Quesiti a risposta multipla
- Cruciverba/Puzzle

## CRITERI DI VALUTAZIONE

### Criteria di valutazione delle prove scritte

VOTO	CRITERI DI MASSIMA
1-2	Assoluta mancanza di conoscenze
3-4	Contenuti travisati o gravemente lacunosi
5	Contenuti incerti e incerto sviluppo delle argomentazioni,; carenze e imprecisioni diffuse
6	Contenuti minimi esposti in modo semplice, lineare e globalmente corretto
7-8	Conoscenze soddisfacenti esposte con linguaggio disciplinare adeguato
9-10	Conoscenze approfondite esposte in modo corretto con fluidità espressiva

## **Criteri di valutazione per l'attribuzione del voto sull'impegno**

Partecipazione attiva alle lezioni, impegno individuale, comportamento corretto e responsabile adeguato alle richieste, interesse per la conoscenza, partecipazione ad una proficua gestione delle attività, coscienza di obiettivi e finalità, buoni rapporti interpersonali.

## **Criteri di valutazione delle prove pratiche**

A questo scopo verranno utilizzate griglie specifiche per ogni capacità motoria o abilità indagata e l'osservazione dei miglioramenti conseguiti nell'esecuzione tecnica dei gesti appresi. Inoltre verranno proposti dei test motori specifici.

## **MODALITA' DI RECUPERO DELLE INSUFFICIENZE NEL PRIMO PERIODO.**

Le prove di recupero di Educazione Fisica saranno di tipo pratico o orale/scritto, in relazione alle carenze evidenziate nel programma svolto e saranno svolte con la modalità del recupero in itinere

## **PROGETTI INTEGRATIVI DELL'OFFERTA FORMATIVA**

- **Centro Sportivo Scolastico**
- **Giochi Sportivi Studenteschi**

**Vista lo stato di emergenza attuale tutte le attività sono al momento sospese in attesa dell'evolversi della situazione e di indicazioni da parte di USR e USP**

Quinto anno

**Conferenza doping " OFF SIDE " relatore prof. Roberto Codella ( se possibile in presenza o in alternativa on line)**

**Eventuale incontro con l'atleta Filippo Simeoni ( chat telefonica o meet )**

Il coordinatore del gruppo di materia

Pagani Giuseppe

Meda - Novembre 2020

