



**LICEO SCIENTIFICO STATALE
"CLAUDIO CAVALLERI"**

Via G. Spaggiardi, 23 – 20015 Parabiago (MI) – Tel. 0331552206
C. F. 92002510151 – Cod.Mecc. MIPS290006
e-mail: mips290006@istruzione.it – pec: mips290006@pec.istruzione.it
sito: www.liceocavalleri.gov.it

Programmazione didattica di Dipartimento

Anno scolastico 2020 - 2021

Dipartimento:	Scienze motorie
Disciplina:	Scienze motorie
Classi:	Primo biennio-Secondo biennio- Quinto anno
Responsabile di Dipartimento:	Picarella Grazia

Asse culturale di riferimento

Asse dei LINGUAGGI	X
Asse MATEMATICO	
Asse TECNOLOGICO-SCIENTIFICO	X
Asse STORICO-SOCIALE	

Indirizzo/i: Liceo scientifico-Liceo scienze applicate-Liceo linguistico-Liceo scienze umane- l

Classe/i: Primo biennio- Secondo biennio- Quinto anno

1. OBIETTIVI DISCIPLINARI

a. Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

Competenze: indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia

Abilità: indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi; le abilità sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti)

Conoscenze: indicano il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono l'insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative a un settore di studio o di lavoro; le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<i>Assumere consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento agli altri linguaggi</i>	<ul style="list-style-type: none">- percepire ed interpretare le sensazioni relative al proprio corpo- utilizzare la percezione tattile, uditiva, visiva in relazione al compito richiesto e alla situazione- utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta- trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche- utilizzare un codice gestuale (secondo biennio e quinto anno)- conoscere un codice gestuale (primo biennio)- saper rappresentare mentalmente i gesti motori e saperli riprodurre nella pratica (secondo biennio e quinto anno)- relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo disponibili ad ascoltare e	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.</p> <p>Conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo e i principi scientifici fondamentali che sottendono alla prestazione motoria.</p>

	<p>collaborare in funzione di uno scopo comune</p> <ul style="list-style-type: none"> - discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento. - Conoscere le capacità condizionali e coordinative sapendole adattare alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici. (secondo biennio e quinto anno) - 	
<p><i>Acquisire ed interpretare l'informazione modulandola a seconda dei diversi scopi comunicativi</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - interpretare il lessico specifico della disciplina, il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria. - saper comprendere e rispettare regole comportamentali anche attraverso la loro applicazione in palestra con un adeguato utilizzo delle strutture e impostando corrette relazioni tra i compagni improntate al rispetto reciproco. - saper comprendere i regolamenti dei giochi sportivi inseriti nel programma. - saper rispettare ed applicare i regolamenti tecnici dei giochi sportivi (secondo biennio e quinto anno) - riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e individuarne gli aspetti essenziali - decodificare e rielaborare le informazioni e i gesti specifici - utilizzare il lessico specifico della disciplina - discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento (secondo biennio) - saper tradurre le informazioni conosciute o ricevute in fasi operative - saper rielaborare rapidamente, dando una rapida risposta motoria, le informazioni e le istruzioni tecniche ricevute. 	<p>Conoscere la morfologia del corpo e il lessico specifico della disciplina.</p> <p>Conoscere la teoria, la tecnica e i regolamenti dei giochi sportivi.</p>

	(quinto anno)	
<i>Saper applicare i metodi e le tecniche di lavoro utilizzando anche tecnologie dell'informazione per organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/ mantenimento fisico</i>	<ul style="list-style-type: none"> - riconoscere le tecniche nei vari contesti (primo biennio) - trasferire e ricostruire autonomamente le tecniche nei vari linguaggi (secondo biennio e quinto anno) - saper rilevare dati utilizzando strumenti di misura (tempi, spazi, velocità) ed elaborazione di grafici - saper pianificare un lavoro (programmi di allenamento, schede tecniche) in relazione ad obiettivi specifici quinto anno) - comparazione dati tecnici. - Essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo. (secondo bienn 	<p>Conoscere i principi scientifici riferiti all'attività motoria-sportiva.</p> <p>Conoscere le norme fondamentali sui traumi, infortuni e attività di prevenzione</p>
<i>Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute per creare una coscienza etica sullo sport e sulla società moderna</i>	<ul style="list-style-type: none"> - riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute - conoscere i benefici derivanti dalla pratica motoria - conoscere norme igieniche per la pratica sportiva - saper cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività svolte nei diversi ambienti - saper trasferire le conoscenze motorie acquisite nelle situazioni dinamiche di vita quotidiana 	<p>Conoscere il concetto di salute come benessere psico-fisico e relazionale.</p>

b. Obiettivi disciplinari minimi (Soglia di sufficienza)

Competenze	Abilità	Conoscenze
<i>Assumere consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento agli altri linguaggi</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità - Compiere azioni motorie semplici in modo coordinato - pianificare una risposta motoria ad uno stimolo dato. - essere in grado di realizzare un semplice avviamento di una lezione e relativa fase di allungamento muscolare 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità

	<p>(secondo biennio e quinto anno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper coordinare azioni efficaci anche in situazioni complesse (quinto anno). 	
<p><i>Acquisire ed interpretare l'informazione modulandola a seconda dei diversi scopi comunicativi</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - interpretare il lessico specifico della disciplina. - eseguire attività motorie secondo la richiesta verbale dell'insegnante - conoscere e rispettare i regolamenti tecnici dei giochi sportivi inseriti nel programma. - Saper comprendere e rispettare regole comportamentali anche attraverso la loro applicazione in palestra con un adeguato utilizzo delle strutture e impostando corrette relazioni tra i compagni improntate al rispetto reciproco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la morfologia del corpo e il lessico specifico della disciplina. - Conoscere i regolamenti dei giochi sportivi inseriti nel programma
<p><i>Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute per creare una coscienza etica sullo sport e sulla società moderna</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute - conoscere i benefici derivanti dalla pratica motoria - conoscere norme igieniche per la pratica sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il concetto di salute come benessere psico-fisico e relazionale.
<p><i>Saper applicare i metodi e le tecniche di lavoro utilizzando anche tecnologie dell'informazione per organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/ mantenimento fisico</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper rilevare dati utilizzando strumenti di misura (tempi, spazi, velocità) ed elaborazione di grafici - Essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo. - Saper applicare le principali norme di primo soccorso e prevenzioni degli infortuni. <p>(secondo biennio e quinto anno)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi scientifici riferiti all'attività motoria-sportiva.

2. PERCORSO DIDATTICO

Contenuti	Periodo*
PRIMO BIENNIO:	
Attività ed esercizi di coordinazione e di equilibrio a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi	1°- 2° periodo
Esercizi individuali di mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi	1°- 2° periodo
Gli schemi motori di base	1° periodo
La differenza tra contrazione e decontrazione	1° periodo
Esercizi per l'irrobustimento muscolare a carico naturale	1°- 2° periodo
Attività per il miglioramento della funzione cardio-circolatoria	1°- 2° periodo
Fondamentali individuali di alcuni sport di squadra e le regole principali	1°- 2° periodo
Pratica attività sportiva in ambiente naturale	1°- 2° periodo
PARTE TEORICA	
Conoscenza della terminologia tecnica e della nomenclatura delle parti del corpo e dei movimenti. (classi prime)	1° periodo
Paramorfismi e dimorfismi (classi prime)	2° periodo
Conoscenza della tecnica e del regolamento di uno degli sport di squadra (classi seconde)	1°- 2° periodo
Meccanismi energetici (classi seconde)	2° periodo
Visione di film con diverse tematiche nell'ambito sportivo	1°-2° periodo
SECONDO BIENNIO:	
Attività ed esercizi di coordinazione e di equilibrio a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi	1°- 2° periodo
Esercizi individuali di mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi	1°- 2° periodo
Esercizi per l'irrobustimento muscolare a carico naturale	1°- 2° periodo
Attività per il miglioramento della funzione cardio-circolatoria	1° - 2° periodo
Fondamentali individuali di alcuni sport di squadra	1° - 2° periodo
Conoscenza della tecnica e del regolamento di alcuni sport di squadra	1° - 2° periodo
Pratica attività sportiva in ambiente naturale	1°- 2° periodo
PARTE TEORICA	
Effetti del movimento su apparato muscolo-scheletrico. Infortuni e stretching .(classi terze)	1° periodo
Il doping e lo sport (classe quarte)	1° periodo
Alimentazione (classi terze)	2° periodo
Rianimazione cardio polmonare (classi quarte)	2° periodo
Visione di film con diverse tematiche nell'ambito sportivo	1°-2° periodo
PROGETTI	
Alimentazione (classi terze) Videoconferenza	2° periodo
Doping : conoscere prevenire (classi quarte) Videoconferenza	2° periodo
Conoscere la montagna (classi quarte) CAI Videoconferenza	2° periodo
QUINTO ANNO	
Attività ed esercizi di coordinazione e di equilibrio a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi	1°- 2° periodo
Esercizi individuali di mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi	1°- 2° periodo
Esercizi per l'irrobustimento muscolare a carico naturale	1°- 2° periodo
Attività per il miglioramento della funzione cardio-circolatoria	1 - 2° periodo

Fondamentali individuali di alcuni sport di squadra	1°- 2° periodo
Conoscenza della tecnica e del regolamento di alcuni sport di squadra	1°- 2° periodo
Pratica attività sportiva in ambiente naturale	1°- 2° periodo
Attività propedeutica al Nordik Walking	1°-2° periodo
PARTE TEORICA	
Nozioni di BLS	1° periodo
Salute e benessere	2° periodo
Visione di film con tematiche diverse nell'ambito sportivo	1°-2° periodo
PROGETTI	
Nozioni di base sulla rianimazione - BLS	1°-2° periodo

* Inserire: "1° Periodo" o "2° Periodo"

3. STRATEGIE DIDATTICHE

a. Metodologie didattiche

Lezione frontale tradizionale	x
Apprendimento cooperativo (metodo didattico che coinvolge gli studenti nel lavoro di gruppo per raggiungere un obiettivo comune)	x
Educazione tra pari (metodo didattico volto ad attivare un processo di trasmissione di conoscenze e competenze all'interno del gruppo-classe)	x
Problem solving (metodo didattico teso a sviluppare competenze tramite la risoluzione di problemi)	
Didattica laboratoriale (metodo didattico finalizzato all'acquisizione di saperi tramite la risoluzione di problemi pratici all'interno di uno spazio attrezzato)	x
Altro (specificare)	

b. Strumenti didattici

Libro/i di testo	
Dispense	x
Conferenze, seminari	x
Monografie, documenti e riviste	
Uscite didattiche	
Viaggio di istruzione	
Stage linguistico	
Scambi	
Altro (specificare)	

c. Ambienti didattici aggiuntivi alla classe

Biblioteca	
Laboratorio informatico	
Laboratorio linguistico	
Laboratorio di fisica	
Laboratorio di chimica	
Laboratorio di biologia	
Palestre	x
Impianti sportivi all'aperto	x
Altro (specificare)	

In questa situazione di emergenza e vista la disponibilità di un solo spazio coperto, per quanto riguarda l'attività motoria, si comunica che gli strumenti di lavoro saranno gli spazi all'aperto interni ed esterni all'istituto.

Inoltre, se dovesse essere necessario attivare la DAD, oltre gli argomenti proposti dai docenti, si terranno in considerazione suggerimenti da parte degli alunni, su eventuali tematiche da trattare.

4. CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

a. Tipologia e numero delle prove di verifica

	N° minimo 1° periodo	N° minimo 2° periodo
Prove scritte		
Prove orali/Test valevole per l'orale (con valutazione all'80%)	1	1
Test		
Prova di laboratorio e relazione		
Prova pratica (Scienze motorie)	1	1
Prova grafica		
Altro (specificare) Valutazione sistematica relativa all'impegno e alla partecipazione	1	1

b. Griglie di valutazione delle prove

COMPETENZA	Livello base	Livello intermedio	Livello avanzato
<i>Assumere consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento agli altri linguaggi</i>	Sa svolgere azioni motorie adeguandosi ai diversi contesti con la guida dell'insegnante	Sa svolgere azioni motorie adeguandosi ai diversi contesti, ma a volte necessita della guida dell'insegnante	Sa svolgere azioni motorie a livello autonomo e collaborativo
<i>Acquisire ed interpretare l'informazione modulandola a seconda dei diversi scopi comunicativi</i>	Sa tradurre le informazioni ricevute in fase operativa con aiuto	Sa tradurre le informazioni ricevute in fase operativa senza aiuto	Sa rielaborare dando una rapida risposta motoria
<i>Saper applicare i metodi e le tecniche di lavoro utilizzando anche tecnologie dell'informazione per organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico</i>	Sa trasferire le tecniche specifiche nei vari contesti	Sa trasferire autonomamente le tecniche specifiche nei vari contesti	Sa pianificare un lavoro in relazione agli obiettivi indicati
<i>Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute per creare una coscienza etica sullo sport e</i>	Riconosce comportamenti di base in relazione al mantenimento della	Sa applicare comportamenti adeguati per uno stile di vita sano	Sa cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dall'attività motoria sportiva

sulla società moderna	salute dinamica		
-----------------------	-----------------	--	--

c. Griglia ministeriale acquisizione competenze di base acquisite nell'assolvimento dell'obbligo di istruzione

COMPETENZE DI BASE E RELATIVI LIVELLI RAGGIUNTI (*)	
Asse dei linguaggi	Livelli
Lingua Italiana <ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti • Leggere comprendere e interpretare testi scritti di vario tipo • Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi 	
Lingua straniera <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare la lingua per i principali scopi comunicativi ed operativi 	
Altri linguaggi <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario • Utilizzare e produrre testi multimediali 	
Asse matematico <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le tecniche e le procedure del calcolo aritmetico ed algebrico, rappresentandole anche sotto forma grafica • Confrontare ed analizzare figure geometriche, individuando invarianti e relazioni • Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi • Analizzare le strategie appropriate per la soluzione di problemi • Analizzare dati e interpretarli sviluppando deduzioni e ragionamenti sugli stessi anche con l'ausilio di rappresentazioni grafiche, usando consapevolmente gli strumenti di calcolo e le potenzialità offerte da applicazioni specifiche di tipo informatico 	
Asse scientifico-tecnologico <ul style="list-style-type: none"> • Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle varie forme i concetti di sistema e di complessità • Analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza • Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate 	
Asse storico-sociale <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere il cambiamento e la diversità dei tempi storici in una dimensione diacronica attraverso il confronto fra epoche e in una dimensione sincronica attraverso il confronto fra aree geografiche e culturali • Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente • Riconoscere le caratteristiche essenziali del sistema socio-economico per orientarsi nel tessuto produttivo del proprio territorio 	

Le competenze di base relative agli assi culturali sopra richiamati sono state acquisite dallo studente con riferimento alle competenze chiave di cittadinanza di cui all'allegato 2 del regolamento emanato dal MIUR con decreto 22 agosto 2007 n. 139 : **1** imparare ad imparare; **2** progettare; **3** comunicare; **4** collaborare e partecipare; **5** agire in modo autonomo e responsabile; **6** risolvere problemi; **7** individuare collegamenti e relazioni; **8** acquisire e interpretare l'informazione)

(*) Livelli relativi all'acquisizione delle competenze di ciascun asse:

Livello base: lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali

Nel caso in cui non sia stato raggiunto il livello base, è riportata l'espressione "**livello base non raggiunto**", con l'indicazione della relativa motivazione

Livello Intermedio: lo studente svolge compiti e risolve problemi complessi in situazioni note, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite

Livello avanzato: lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni anche non note, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

