



# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**VICENZA 25 SETTEMBRE 2018**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSI: PRIME**

**INDIRIZZO/I: TUTTI**

| <b>DOCENTI</b>     | <b>FIRMA</b> |
|--------------------|--------------|
| ARNALDI ANNA       |              |
| BUSATTA ELENA      |              |
| GHIRARDINI MAGDA   |              |
| LORENZIN GIANCARLO |              |
| MARCHETTO MATTEO   |              |
| PEGORARO RUGGERO   |              |
| BARBERIO GIANCARLO |              |

## PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA

In relazione a quanto richiesto dal Piano dell'Offerta Formativa si definiscono i seguenti **obiettivi** in termini di:

### COMPETENZE

Applicazione delle conoscenze acquisite nelle specifiche attività motorie e teoriche per il mantenimento ed il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, nonché delle attività specifiche proposte

### ABILITÀ

Capacità di elaborare e utilizzare le competenze e le conoscenze di base con l'obiettivo di praticare le specifiche attività motorie proposte, anche in funzione di una sana abitudine di vita.

### CONOSCENZE

Acquisizione dei contenuti delle varie specialità dell'atletica leggera, degli sport individuali, dei giochi sportivi e degli elementi basilari della ginnastica artistica.  
Conoscenze teoriche sull'apparato cardio-respiratorio.  
Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.

I nuovi ordinamenti prevedono il raggiungimento delle competenze in quattro ambiti:

- Movimento;
- Linguaggio del corpo;
- Gioco sport;
- Salute e benessere.

Il dipartimento di scienze e motorie ha suddiviso la programmazione educativo-didattica in riferimento ai quattro ambiti nei seguenti contenuti.

**1. CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI ESPOSTI PER MODULI - UNITÀ DIDATTICHE  
PERIODI DI ATTUAZIONE - DURATA**

**Modulo 0 – RIPASSO E NORME DI COMPORTAMENTO**

| Contenuti  | Periodo<br>Durata (ore)             |
|--|-------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.</li> </ul> | <b><u>Settembre-<br/>Giugno</u></b> |

**Modulo 1 – POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE**

| Prerequisiti<br>(se richiesti) | Contenuti   | Periodo<br>Durata (ore)             |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata.</li> <li>• Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base.</li> </ul> | <b><u>Settembre-<br/>Giugno</u></b> |

Unità didattica n°1 : Esercizi per le capacità condizionali.

Unità didattica n°2 : Esercizi per le capacità coordinative, anche con piccoli attrezzi.

**Modulo 2 – ATLETICA LEGGERA**

| Prerequisiti<br>(se richiesti) | Contenuti  | Periodo<br>Durata (ore)             |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico.</li> <li>• Avviamento alle discipline di atletica leggera.</li> <li>• Esercizi propedeutici ai lanci, ai salti, alla corsa</li> </ul> | <b><u>Settembre-<br/>Maggio</u></b> |

Unità didattica n°1 : esercizi per i salti.

Unità didattica n°2 : esercizi per i lanci.

Unità didattica n°3 : esercizi per le corse piane.

**Modulo 3 – GIOCHI SPORTIVI**

Questo modulo viene svolto a seconda della disponibilità degli spazi palestra.

| Prerequisiti<br>(se richiesti) | Contenuti  | Periodo<br>Durata (ore)    |
|--------------------------------|--|----------------------------|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi e giochi base per i giochi sportivi di squadra. Cenni sugli schemi di gioco.</li> <li>Elementi base dei fondamentali individuali</li> <li>elementi base dei fondamentali di squadra</li> <li>dalla tecnica individuale all'attività di gruppo</li> </ul> | <b>Ottobre-<br/>Giugno</b> |

Unità didattica n°1 : esercizi e giochi di avviamento agli sport di squadra

Unità didattica n°2 : avviamento ai fondamentali individuali di pallavolo.

Unità didattica n°3 : esercitazioni prpopedeutiche individuali e di gruppo

**Modulo 4 – SPORT INDIVIDUALI**

| Prerequisiti<br>(se richiesti) | Contenuti   | Periodo<br>Durata (ore)      |
|--------------------------------|---|------------------------------|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni basilari di equilibrio statico, dinamico e in volo allo scopo di migliorare gli schemi motori previsti per queste unità didattiche.</li> <li>Semplici esercizi a corpo libero</li> <li>Eventuali esercizi specifici e aspecifici con attrezzi inerenti alla tecnica di sport individuali.</li> </ul> | <b>Settembre-<br/>Giugno</b> |

Unità didattica n°1 : Elementi di pre-acrobatica.

Unità didattica n°2 : esercizi base a corpo libero e di alcuni sport individuali.

**Modulo 5– ELEMENTI BASE DI TEORIA**

| Prerequisiti<br>(se richiesti) | Contenuti  | Periodo<br>Durata (ore)      |
|--------------------------------|--|------------------------------|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscenze di base dell'apparato respiratorio e circolatorio</li> <li>Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.</li> <li>Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li> <li>Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.</li> <li>Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.</li> </ul> | <b>Settembre-<br/>Giugno</b> |

Unità didattica n°1 : Teoria

## 2. METODOLOGIE

- Lezione frontale.
- Coinvolgimento degli alunni in esercitazioni guidate.
- Principio della gradualità (del semplice al complesso).
- Metodo imitativo.
- Si tende prevalentemente al metodo globale, si utilizza il metodo analitico solo per tecniche particolarmente complesse.

## 3. MATERIALI DIDATTICI

- Palestre, spazi esterni, parco Querini ed attrezzature a disposizione. La successione temporale dei moduli potrebbe subire variazioni in base alla disponibilità degli spazi sportivi disponibili.
- Libro di testo (consigliato).

## 4. TIPOLOGIA E NUMERO DELLE PROVE DI VERIFICA

- Almeno tre valutazioni per quadrimestre, due pratiche e una teorica.

| TIPO DI VERIFICA | PRIMO PERIODO<br>numero minimo | SECONDO PERIODO<br>numero minimo |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| PROVE PRATICHE   | 2                              | 2                                |
| TEST TEORICO     | 1                              | 1                                |

## 5. GRIGLIE DI VALUTAZIONE

- Griglie elaborate dal Dipartimento (allegate) per i test oggettivi che potranno essere modificate dalla situazione di partenza e dall'impegno dimostrato dagli allievi, mentre per le altre valutazioni, l'insegnante terrà conto soprattutto della tecnica esecutiva e del controllo del corpo. Per la parte teorica si potranno effettuare sia verifiche orali che scritte.
- Griglia di valutazione approvata dal collegio docenti e presente nel PTOF.
- Per il passaggio alla classe successiva gli studenti dovranno risultare sufficienti in almeno due dei tre aspetti seguenti che costituiscono oggetto di valutazione: 1) impegno, interesse e partecipazione; 2) conoscenze teoriche; 3) abilità tecniche.

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE

| CLASSI PRIME |             |              |             |             |               | CLASSI SECONDE |             |              |             |             |               |
|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| VOTO         | METRI<br>60 | PESO<br>Kg 5 | LUNGO       | ALTO        | METRI<br>1500 | VOTO           | METRI<br>60 | PESO<br>kg 5 | LUNGO       | ALTO        | METRI<br>1500 |
| 4            | 11"5        | 4,20         | 2,50        | 0,90        | 10'00         | 4              | 11"0        | 5,00         | 2,60        | 1,00        | 9.50"         |
| 5            | 10"2        | 5,00         | 2,90        | 1,05        | 9'10          | 5              | 9"8         | 5,80         | 3,00        | 1,10        | 9'00"         |
| <b>6</b>     | <b>9"0</b>  | <b>6,50</b>  | <b>3,70</b> | <b>1,15</b> | <b>7'30"</b>  | <b>6</b>       | <b>8"8</b>  | <b>7,00</b>  | <b>3,80</b> | <b>1,25</b> | <b>7'15"</b>  |
| 7            | 8"7         | 7,50         | 4,20        | 1,30        | 6'50"         | 7              | 8"4         | 8,00         | 4,40        | 1,35        | 6'40"         |
| 8            | 8"2         | 8,50         | 4,70        | 1,45        | 6'20"         | 8              | 8"0         | 9,00         | 4,90        | 1,50        | 6'10"         |
| 9            | 7"8         | 9,50         | 5,00        | 1,55        | 5'40"         | 9              | 7"6         | 10,00        | 5,30        | 1,60        | 5'30"         |
| 10           | 7"3         | 10,80        | 5,60        | 1,65        | 5'25"         | 10             | 7"2         | 11,50        | 5,90        | 1,70        | 5'15"         |

*EDUCAZIONE FISICA: TABELLA VALUTAZIONI*

| <b>PARTECIPAZIONE E IMPEGNO</b>  | <b>CONOSCENZE TEORICHE</b>                                     | <b>ABILITA' MOTORIE</b>  | <b>VOTO</b>                    |
|--|--|--|--------------------------------|
| Costante impegno; volontà di migliorare i propri limiti; disponibilità nei confronti di insegnanti e compagni; piacere nel lavorare. | Complete e sicure, brillantemente esposte                      | Sicurezza nei gesti tecnici che sono personalizzati e automatizzati; capacità motorie eccellenti   | ottimo (9-10)                  |
| Impegno costante, disponibilità a collaborare; volontà di migliorare i propri limiti   | Conoscenze teoriche sicure, terminologia appropriata           | Gesti tecnici automatizzati ed eseguiti con naturalezza; buone capacità motorie  | buono (8)                      |
| Impegno attivo e continuo  | Conoscenze teoriche chiare                                     | Esecuzione dei gesti tecnici globalmente corretta; discrete capacità motorie   | discreto (7)                   |
| Impegno quasi sempre continuo, non sempre costruttivo, limitato ad alcune attività.  | Conoscenze teoriche essenziali solo negli argomenti principali | Esecuzione dei gesti tecnici sufficientemente corretta; sufficienti capacità motorie   | sufficiente (6)                |
| Impegno discontinuo e opportunistico   | Conoscenze teoriche generiche                                  | Esecuzione dei gesti tecnici non corretta; capacità motorie poco sviluppate;   | lieve insufficienza (5)        |
| Partecipazione discontinua e di disturbo; scarso interesse per tutte le attività proposte  | Conoscenze teoriche assenti o confuse                          | Nessun miglioramento nell'esecuzione dei gesti tecnici e nelle abilità motorie; nessuna volontà di migliorare i propri limiti e le proprie conoscenze. | gravemente insufficiente (1-4) |