



# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**VICENZA 01 OTTOBRE 2018**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSI: QUINTE**

**INDIRIZZO/I: TUTTI**

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



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE  
**ALESSANDRO ROSSI**

Via Legione Gallieno, 52 - 36100 **VICENZA**  
Tel. 0444 500566 - Fax. 0444 501808 - [www.itisrossi.gov.it](http://www.itisrossi.gov.it)  
email: [vitf02000x@istruzione.it](mailto:vitf02000x@istruzione.it) - [vitf02000x@pec.istruzione.it](mailto:vitf02000x@pec.istruzione.it) - C.F. 80016030241



**PROGETTO DIDATTICO DELLA DISCIPLINA**

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

**COMPETENZE**

Utilizzazione delle conoscenze acquisite teoriche e pratiche in tutte le attività proposte.

**ABILITÀ**

Capacità di rielaborare e utilizzare le competenze e le conoscenze acquisite con l'obiettivo di praticare le specifiche attività motorie proposte, anche in funzione di una sana e corretta 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 anche ai grandi attrezzi disponibili. Il doping. Concetti fondamentali delle principali metodiche di allenamento.  
Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. Nozioni di primo soccorso, corretti comportamenti alimentari e concetto di salute.

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

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

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata, prove su medie e lunghe distanze.</li> <li>• Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie anche con sovraccarico.</li> </ul>	<b><u>Settembre- Giugno</u></b>

Unità didattica n°1 : Resistenza, jogging, corsa campestre.

Unità didattica n°2 : Sviluppo e mantenimento capacità condizionali. Attività sportive come Educazione alla

Unità didattica n°3 : attività sportive per la salute

**Modulo 2 – ATLETICA LEGGERA**

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andature di preatletismo generale</li> <li>• Esercizi specifici per il miglioramento dei gesti tecnici.</li> <li>• Prove ripetute e circuiti condizionanti</li> <li>• Tecnica analitica e globale</li> <li>• esercizi specifici e aspecifici</li> <li>• differenze tra attività amatoriale e agonistica...</li> </ul>	<b><u>Settembre- Maggio</u></b>

Unità didattica n°1 : Salti e lanci

Unità didattica n°2 : attività su pista.

Unità didattica n°3 : gare di classe.

### Modulo 3 – GIOCHI SPORTIVI

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

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perfezionamento dei fondamentali individuali</li> <li>• perfezionamento dei fondamentali di squadra. La tattica negli sport</li> <li>• azioni di gioco analitiche e globali.</li> </ul>	<b><u>Ottobre- Giugno</u></b>

Unità didattica n°1 : esercizi individuali, di coppia e di gruppo

Unità didattica n°2 : esercizi e giochi mirati a migliorare l'attacco e la difesa

Unità didattica n°3 : tornei di classe.

### Modulo 4 – SPORT INDIVIDUALI

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni di equilibrio statico, dinamico e in volo .</li> <li>• Perfezionamento degli esercizi a corpo libero</li> <li>• Perfezionamento degli esercizi ai grandi e piccoli attrezzi.</li> <li>• Eventuali elementi di altri sport individuali</li> </ul>	<b><u>Ottobre- Giugno</u></b>

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

Unità didattica n°2 : Grandi e piccoli attrezzi: progressioni tecniche

Unità didattica n°3 : esercizi a corpo libero anche per altri sport individuali.

### Modulo 5– ELEMENTI BASE DI TEORIA

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nozioni fondamentali di igiene, pronto soccorso e di sicurezza.</li> <li>• Educazione alimentare e concetto di salute.</li> <li>• Il doping.</li> <li>• Concetti fondamentali delle principali metodiche di allenamento.</li> <li>• Tecnica, didattica 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><u>Settembre- Giugno</u></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 numero minimo	SECONDO PERIODO 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 TERZE						CLASSI QUARTE-QUINTE					
VOTO	METRI 60	PESO Kg 5	SALTO IN LUNGO	SALTO IN ALTO	METRI 1500	VOTO	METRI 60	PESO Kg 5	SALTO IN LUNGO	SALTO IN ALTO	METRI 1500
4	10"5	5,50	3,00	1,00	9'40	4	10"5	5,60	3,10	1,00	9'40"
5	9"4	6,00	3,60	1,10	8'50	5	9"4	6,10	3,90	1,10	8'30"
<b>6</b>	<b>8"8</b>	<b>7,00</b>	<b>4,10</b>	<b>1,25</b>	<b>7'00"</b>	<b>6</b>	<b>8"6</b>	<b>7,20</b>	<b>4,30</b>	<b>1,30</b>	<b>6'50"</b>
7	8"0	8,20	4,60	1,40	6'30"	7	7"8	8,50	4,90	1,45	6'20"
8	7"6	9,50	5,30	1,55	6'00"	8	7"5	10,00	5,40	1,60	5'50"
9	7"4	11,00	6,00	1,68	5'40"	9	7"3	11,50	6,10	1,75	5'30"
10	7"1	12,00	6,40	1,80	5'10"	10	7"0	12,50	6,50	1,85	5'00"

*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)