



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE
ALESSANDRO ROSSI

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



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

VICENZA 3 OTTOBRE 2019

DOCENTI

FIRMA

ARNALDI ANNA

BUSATTA ELENA

GHIRARDINI MAGDA

LORENZIN GIANCARLO

MARCHETTO MATTEO

PEGORARO RUGGERO

VEZZARO ELENA

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI QUINTE

INDIRIZZO/ TUTTI

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 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 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 – NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

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

Modulo 1 - - POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITA' MOTORIE

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

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"> • Andature di preatletismo generale • Esercizi specifici per il miglioramento dei gesti tecnici. • Prove ripetute e circuiti condizionanti • Tecnica analitica e globale • esercizi specifici e aspecifici • differenze tra attività amatoriale e agonistica 	<u>Settembre- Maggio</u>

Unità didattica n°1 : esercizi di tecnica analitica

Unità didattica n°2 : esercizi di tecnica globale.

Unità didattica n°3 : semplici gare di classe.

Modulo 3 – GIOCHI SPORTIVI

Questo modulo viene svolto in base alla disponibilità degli spazi palestre.

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • perfezionamento dei fondamentali individuali. • perfezionamento dei fondamentali di squadra. Schemi di attacco e difesa. • Tattica nei giochi sportivi. 	<u>Ottobre- Giugno</u>

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"> • Esercitazioni di equilibrio statico, dinamico e in volo . • Perfezionamento degli esercizi a corpo libero • Perfezionamento degli esercizi ai grandi e piccoli attrezzi. • Eventuali elementi di altri sport individuali 	<u>Settembre- Giugno</u>

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"> • Nozioni fondamentali di igiene, pronto soccorso e di sicurezza. • Educazione alimentare e concetto di salute. • Il doping. • Concetti fondamentali delle principali metodiche di allenamento. • Tecnica, didattica e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte. • Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti. • Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte. 	<u>Settembre- Giugno</u>

Unità didattica n°1 : Teoria



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE **ALESSANDRO ROSSI**

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



2. METODOLOGIE

- Lezione frontale.
- Coinvolgimento degli alunni in esercitazioni guidate.
- Principio della gradualità (dal 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, NUMERO E SCANSIONE TEMPORALE DELLE PROVE DI VERIFICA

- Almeno tre valutazioni per quadrimestre, due pratiche e una teorica (orale o scritta).
- Prove comuni : test di resistenza e prova di velocità sui 60m e distensione su panca.

TIPO DI VERIFICA	1° PERIODO numero minimo	2° PERIODO numero minimo										
Prove pratiche	2	2										
Prova teorica	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	5,50	3,10	1,00	9'40"
5	9"4	6,00	3,60	1,10	8'50	5	9"4	6,00	3,90	1,10	8'30"
6	8"8	7,00	4,10	1,25	7'00"	6	8"6	7,40	4,30	1,30	6'50"
7	8"0	8,20	4,60	1,40	6'30"	7	7"8	8,80	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	5'20"	10	7"0	12,50	6,50	1,85	5'10"