



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 QUARTE

INDIRIZZO/ TUTTI



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



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. Le capacità motorie : coordinative e condizionali.
Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. Nozioni di primo soccorso e corretti comportamenti alimentari.

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, corsa di resistenza aerobica e anaerobica. • Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie anche con sovraccarichi 	<u>Settembre- Giugno</u>

Unità didattica n°1 : Preparazione alla corsa campestre.

Unità didattica n°2 : Sviluppo capacità motorie, anche con attrezzi specifici

Modulo 2 - ATLETICA LEGGERA

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Andature di preatletismo generale semplici e complesse. • Esercizi per il miglioramento della forza esplosiva. • Prove ripetute. • Perfezionamento della tecnica analitica e globale. • esercizi specifici e aspecifici 	<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 : esercitazioni sulla tecnica individuale

Unità didattica n°2 : esercizi di squadra e schemi di gioco

Unità didattica n°3 : gioco

Modulo 4 – SPORT INDIVIDUALI

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di equilibrio statico, dinamico e in volo . • Esercizi a corpo libero di ginnastica artistica • Uso di grandi e piccoli attrezzi. • Altri sport individuali 	<u>Settembre- Giugno</u>

Unità didattica n°1 : Elementi di pre-acrobatica

Unità didattica n°2 : Esercizi a corpo libero

Unità didattica n°3 : piccoli e grandi attrezzi: progressioni didattiche.

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, educazione alla salute e sicurezza. • I meccanismi energetici, educazione alimentare.. • Capacità motorie: coordinative e condizionali. • 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

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"