



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

VICENZA 05 OTTOBRE 2021

DOCENTI

FIRMA

ARNALDI ANNA

BUSATTA ELENA

CARLI STEFANO

GHIRARDINI MAGDA

MARCHETTO MATTEO

PASQUALETTO FILIPPO

CIMINERA PASQUALE

DAL MOLIN MARCO

TODESCHI MASSIMO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI

PRIME

INDIRIZZO/I TUTTI

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, il nordic walking, dei giochi sportivi e degli elementi basilari della ginnastica artistica.
Conoscenze teoriche sull'apparato cardio-respiratorio.
Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
Elementi di primo soccorso.

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

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

Vista l'eccezionalità del momento il Dipartimento di scienze motorie ritiene opportuno modulare la programmazione in relazione al continuo mutamento delle norme di sicurezza dovute all'emergenza sanitaria. Si prevede un'attività pratica e una teorica come di consueto, ma i moduli potranno essere svolti, non presi in considerazione o approfonditi solo in maniera teorica in base alle restrizioni sanitarie previste dal Comitato Tecnico Scientifico, dalla regione Veneto e dalla scuola, privilegiando l'approfondimento delle sole attività didattiche praticabili in quel momento.

Nelle lezioni svolte in video conferenza, verranno approfonditi, ed eventualmente valutati a distanza, gli argomenti inerenti alla programmazione, utilizzando gli strumenti informatici previsti dal PTOF.

I docenti del Dipartimento si terranno costantemente in contatto per analizzare e monitorare le attività svolte in questo periodo, al fine di trovare le strategie migliori da utilizzare in base all'evolversi dell'emergenza sanitaria, tenendo presente che le Scienze Motorie sono disciplina prevalentemente pratica.

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. • Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio. 	<u>Settembre- Giugno</u>

Modulo 1 - POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Test d'ingresso su 20 minuti di corsa a ritmo proprio. • Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata. • Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base. 	<u>Settembre- Giugno</u>

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

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 in base alla disponibilità degli spazi palestre e seguendo le normative sanitarie esistenti.

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

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

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

Unità didattica n°3: esercitazioni propedeutiche individuali e di gruppo.

Modulo 4 - SPORT INDIVIDUALI

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

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

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

Unità didattica n°3. Il nordic walking.

Modulo 5 - ELEMENTI BASE DI TEORIA

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> Conoscenze di base dell'apparato respiratorio e circolatorio. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. Teoria 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 (del semplice al complesso).
- Metodo imitativo.
- Si tende prevalentemente al metodo globale, si utilizza il metodo analitico solo per tecniche particolarmente complesse.
- Flipped classroom, digital storytelling.

3. MATERIALI DIDATTICI

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

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 d'ingresso, test di resistenza, test sulla funicella, prova di velocità sui 60m.

TIPO DI VERIFICA	1° PERIODO numero minimo	2° PERIODO numero minimo	set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag	giu
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 PRIME						CLASSI SECONDE					
VOTO	METR I 60	PESO Kg 5	LUNGO	ALTO	METRI 1500	VOTO	METRI 60	PESO kg 5	LUNGO	ALTO	METRI 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"
6	9"0	6,50	3,70	1,15	7'30"	6	8"8	7,00	3,80	1,25	7'15"
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"

TEST FUNICELLA 30"

VOTO	UOMINI	DONNE	VOTO
1	10	10	1
2	18	18	2
3	27	27	3
4	36	36	4
5	45	45	5
6	55	55	6
7	65	65	7
8	76	76	8
9	88	88	9
10	100	100	10

EDUCAZIONE FISICA: TABELLA VALUTAZIONI

PARTECIPAZIONE E IMPEGNO	CONOSCENZE TEORICHE	ABILITA' MOTORIE	VOTO
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)



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

VICENZA 05 OTTOBRE 2021

DOCENTI

FIRMA

ARNALDI ANNA

BUSATTA ELENA

CARLI STEFANO

GHIRARDINI MAGDA

MARCHETTO MATTEO

PASQUALETTO FILIPPO

CIMINERA PASQUALE

DAL MOLIN MARCO

TODESCHI MASSIMO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI

SECONDE

INDIRIZZO/I TUTTI

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 osteo-articolare e muscolare.
L'alimentazione.
Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
Elementi di traumatologia e primo soccorso.

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

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

Vista l'eccezionalità del momento il Dipartimento di scienze motorie ritiene opportuno modulare la programmazione in relazione al continuo mutamento delle norme di sicurezza dovute all'emergenza sanitaria. Si prevede un'attività pratica e una teorica come di consueto, ma i moduli potranno essere svolti, non presi in considerazione o approfonditi solo in maniera teorica in base alle restrizioni sanitarie previste dal Comitato Tecnico Scientifico, dalla regione Veneto e dalla scuola, privilegiando l'approfondimento delle sole attività didattiche praticabili in quel momento. Nelle lezioni svolte in video conferenza, verranno approfonditi, ed eventualmente valutati a distanza, gli argomenti inerenti alla programmazione, utilizzando gli strumenti informatici previsti dal PTOF.

I docenti del Dipartimento si terranno costantemente in contatto per analizzare e monitorare le attività svolte in questo periodo, al fine di trovare le strategie migliori da utilizzare in base all'evolversi dell'emergenza sanitaria, tenendo presente che le Scienze Motorie sono disciplina prevalentemente pratica.

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. • Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio. 	<u>Settembre- Giugno</u>

Modulo 1 - POTENZIAMENTO FISILOGICO E CAPACITA' MOTORIE

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Test d'ingresso su 30 minuti di corsa a ritmo proprio. • Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata. • Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base. 	<u>Settembre- Giugno</u>

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

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 in base alla disponibilità degli spazi palestre e seguendo le normative sanitarie esistenti.

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Perfezionamento e approfondimento dei fondamentali individuali • Fondamentali di squadra. Semplici schemi di gioco. • Dal gioco allo sport. 	<u>Ottobre-Giugno</u>

Unità didattica n°1: Fondamentali individuali
Unità didattica n°2: Fondamentali di squadra.
Unità didattica n°3: Simulazioni di fasi di gioco semplificate.

Modulo 4 - SPORT INDIVIDUALI

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni basilari di equilibrio statico, dinamico e in volo allo scopo di migliorare gli schemi motori previsti per queste unità didattiche. • Esercizi base di ginnastica artistica a corpo libero. • Eventuali esercizi specifici e aspecifici con piccoli e grandi attrezzi inerenti alla tecnica di sport individuali. 	<u>Ottobre-Giugno</u>

Unità didattica n°1: Elementi di pre-acrobatica.
Unità didattica n°2: esercizi a corpo libero.
Unità didattica n°3: elementi base di alcuni sport individuali.

Modulo 5 - ELEMENTI BASE DI TEORIA

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze di base dell'apparato osteo-articolare e muscolare • Elementi di igiene, educazione alla salute, sicurezza, primo soccorso. • Educazione alimentare. • Teoria 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 (del semplice al complesso).
- Metodo imitativo.
- Si tende prevalentemente al metodo globale, si utilizza il metodo analitico solo per tecniche particolarmente complesse.
- Flipped classroom, digital storytelling.

3. MATERIALI DIDATTICI

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

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 d'ingresso, test di resistenza, test sulla funicella, prova di velocità sui 60m.

TIPO DI VERIFICA	1° PERIODO numero minimo	2° PERIODO numero minimo	set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag	giu
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 PRIME						CLASSI SECONDE					
VOTO	METR I 60	PESO Kg 5	LUNGO	ALTO	METRI 1500	VOTO	METRI 60	PESO kg 5	LUNGO	ALTO	METRI 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"
6	9"0	6,50	3,70	1,15	7'30"	6	8"8	7,00	3,80	1,25	7'15"
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"

TEST FUNICELLA 100 saltelli

VOTO	UOMINI	DONNE	VOTO
1	120"	120"	1
2	103"	103"	2
3	89"	89"	3
4	76"	76"	4
5	65"	65"	5
6	55"	55"	6
7	46"	46"	7
8	38"	38"	8
9	31"	31"	9
10	25"	25"	10

EDUCAZIONE FISICA: TABELLA VALUTAZIONI

PARTECIPAZIONE E IMPEGNO	CONOSCENZE TEORICHE	ABILITA' MOTORIE	VOTO
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)



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

VICENZA 05 OTTOBRE 2021

DOCENTI

FIRMA

ARNALDI ANNA

BUSATTA ELENA

CARLI STEFANO

GHIRARDINI MAGDA

MARCHETTO MATTEO

PASQUALETTO FILIPPO

CIMINERA PASQUALE

DAL MOLIN MARCO

TODESCHI MASSIMO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI

TERZE

INDIRIZZO/I TUTTI

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 anche ai grandi attrezzi disponibili.
Le capacità motorie: coordinative e condizionali.
Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
Nozioni di traumatologia, 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.

Vista l'eccezionalità del momento il Dipartimento di scienze motorie ritiene opportuno modulare la programmazione in relazione al continuo mutamento delle norme di sicurezza dovute all'emergenza sanitaria. Si prevede un'attività pratica e una teorica come di consueto, ma i moduli potranno essere svolti, non presi in considerazione o approfonditi solo in maniera teorica in base alle restrizioni sanitarie previste dal Comitato Tecnico Scientifico, dalla regione Veneto e dalla scuola, privilegiando l'approfondimento delle sole attività didattiche praticabili in quel momento. Nelle lezioni svolte in video conferenza, verranno approfonditi, ed eventualmente valutati a distanza, gli argomenti inerenti alla programmazione, utilizzando gli strumenti informatici previsti dal PTOF.

I docenti del Dipartimento si terranno costantemente in contatto per analizzare e monitorare le attività svolte in questo periodo, al fine di trovare le strategie migliori da utilizzare in base all'evolversi dell'emergenza sanitaria, tenendo presente che le Scienze Motorie sono disciplina prevalentemente pratica.

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. • Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio. 	<u>Settembre- Giugno</u>

Modulo 1 - POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Test d'ingresso su 30 minuti di corsa a ritmo proprio. • Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata, prove su distanze dei 1000 e i 2000 metri. • Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie. 	<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 specifici per il miglioramento della tecnica. • Approfondimento delle fasi tecniche nelle discipline proposte. • esercizi specifici e aspecifici di correzione tecnica. 	<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 e seguendo le normative sanitarie esistenti.

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Perfezionamento dei gesti tecnici individuali e di squadra. • Conoscenza degli strumenti e delle attrezzature di gara. • Semplici esercitazioni di attacco e difesa. 	<u>Ottobre- Giugno</u>

Unità didattica n°1: esercizi individuali, a coppie ed in piccoli gruppi sui fondamentali

Unità didattica n°2: semplici esercizi e giochi di attacco-difesa.

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>Ottobre- Giugno</u>

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

Unità didattica n°2: esercizi specifici per gli sport individuali

Unità didattica n°3: esercizi di avviamento ai piccoli e grandi attrezzi.

Modulo 5 - ELEMENTI BASE DI TEORIA

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Ripasso delle conoscenze di base dell'apparato respiratorio, circolatorio, osteo-articolare e muscolare. • Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. • Capacità motorie: coordinative e condizionali. • Nozioni di primo soccorso e di corretta alimentazione. • 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 (del semplice al complesso).
- Metodo imitativo.
- Si tende prevalentemente al metodo globale, si utilizza il metodo analitico solo per tecniche particolarmente complesse.
- Flipped classroom, digital storytelling.

3. MATERIALI DIDATTICI

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

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 d'ingresso, test di resistenza, test sulla funicella, prova di velocità sui 60m.

TIPO DI VERIFICA	1° PERIODO numero minimo	2° PERIODO numero minimo	set ott nov dic gen feb mar apr mag giu											
			set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag	giu		
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"

TEST FUNICELLA 10x7

VOTO	UOMINI	DONNE	VOTO
1	100"	100"	1
2	90"38	90"38	2
3	81"28	81"28	3
4	72"28	72"28	4
5	63"39	63"39	5
6	55"00	55"00	6
7	46"31	46"31	7
8	38"11	38"11	8
9	30"01	30"01	9
10	22"00	22"00	10

EDUCAZIONE FISICA: TABELLA VALUTAZIONI

PARTECIPAZIONE E IMPEGNO	CONOSCENZE TEORICHE	ABILITA' MOTORIE	VOTO
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)



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

VICENZA 05 OTTOBRE 2021

DOCENTI

FIRMA

ARNALDI ANNA

BUSATTA ELENA

CARLI STEFANO

GHIRARDINI MAGDA

MARCHETTO MATTEO

PASQUALETTO FILIPPO

CIMINERA PASQUALE

DAL MOLIN MARCO

TODESCHI MASSIMO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI

QUARTE

INDIRIZZO/I TUTTI

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 anche ai grandi attrezzi disponibili.

Le capacità motorie: coordinative e condizionali.

I meccanismi energetici.

Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.

Nozioni di traumatologia, 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.

Vista l'eccezionalità del momento il Dipartimento di scienze motorie ritiene opportuno modulare la programmazione in relazione al continuo mutamento delle norme di sicurezza dovute all'emergenza sanitaria. Si prevede un'attività pratica e una teorica come di consueto, ma i moduli potranno essere svolti, non presi in considerazione o approfonditi solo in maniera teorica in base alle restrizioni sanitarie previste dal Comitato Tecnico Scientifico, dalla regione Veneto e dalla scuola, privilegiando l'approfondimento delle sole attività didattiche praticabili in quel momento.

Nelle lezioni svolte in video conferenza, verranno approfonditi, ed eventualmente valutati a distanza, gli argomenti inerenti alla programmazione, utilizzando gli strumenti informatici previsti dal PTOF.

I docenti del Dipartimento si terranno costantemente in contatto per analizzare e monitorare le attività svolte in questo periodo, al fine di trovare le strategie migliori da utilizzare in base all'evolversi dell'emergenza sanitaria, tenendo presente che le Scienze Motorie sono disciplina prevalentemente pratica.

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. • Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio. 	<u>Settembre- Giugno</u>

Modulo 1 - POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Test d'ingresso su 30 minuti di corsa a ritmo proprio. • Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata, prove 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. • Approfondimento delle fasi tecniche nelle discipline proposte. • Esercizi specifici e aspecifici di correzione tecnica. 	<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 e seguendo le normative sanitarie esistenti.

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>Ottobre- 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, traumatologia, primo 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 (del semplice al complesso).
- Metodo imitativo.
- Si tende prevalentemente al metodo globale, si utilizza il metodo analitico solo per tecniche particolarmente complesse.
- Flipped classroom, digital storytelling.

3. MATERIALI DIDATTICI

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

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 d'ingresso, test di resistenza, test sulla funicella, prova di velocità sui 60m.

TIPO DI VERIFICA	1° PERIODO numero minimo	2° PERIODO numero minimo	set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag	giu
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"

TEST FUNICELLA

almeno 20 rotazioni continuative in 15", con più di 30 rotazioni mezzo voto in più.

VOTO	COORDINAZIONI SUL POSTO	VOTO
4	Piedi pari, rotazione avanti	4
5	Passo alternato, rotazione indietro	5
6	Incrociato, rotazione avanti	6
7	Doppio passaggio della funicella, rotazione avanti	7
8	3 appoggi/giro, rotazione incrociata avanti	8
9	Incrociato, rotazione indietro, passo alternato	9
10	Triplo passaggio della funicella, rotazione avanti	10

EDUCAZIONE FISICA: TABELLA VALUTAZIONI

PARTECIPAZIONE E IMPEGNO	CONOSCENZE TEORICHE	ABILITA' MOTORIE	VOTO
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)



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

VICENZA 05 OTTOBRE 2021

DOCENTI

FIRMA

ARNALDI ANNA

BUSATTA ELENA

CARLI STEFANO

GHIRARDINI MAGDA

MARCHETTO MATTEO

PASQUALETTO FILIPPO

CIMINERA PASQUALE

DAL MOLIN MARCO

TODESCHI MASSIMO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI

QUINTE

INDIRIZZO/I TUTTI



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 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, rianimazione cardiopolmonare sul manichino, corretti comportamenti alimentari.
Concetto di salute.

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

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

Vista l'eccezionalità del momento il Dipartimento di scienze motorie ritiene opportuno modulare la programmazione in relazione al continuo mutamento delle norme di sicurezza dovute all'emergenza sanitaria. Si prevede un'attività pratica e una teorica come di consueto, ma i moduli potranno essere svolti, non presi in considerazione o approfonditi solo in maniera teorica in base alle restrizioni sanitarie previste dal Comitato Tecnico Scientifico, dalla regione Veneto e dalla scuola, privilegiando l'approfondimento delle sole attività didattiche praticabili in quel momento. Nelle lezioni svolte in video conferenza, verranno approfonditi, ed eventualmente valutati a distanza, gli argomenti inerenti alla programmazione, utilizzando gli strumenti informatici previsti dal PTOF.

I docenti del Dipartimento si terranno costantemente in contatto per analizzare e monitorare le attività svolte in questo periodo, al fine di trovare le strategie migliori da utilizzare in base all'evolversi dell'emergenza sanitaria, tenendo presente che le Scienze Motorie sono disciplina prevalentemente pratica.

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. • Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio. 	<u>Settembre- Giugno</u>

Modulo 1 - POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> • Test d'ingresso su 30 minuti di corsa a ritmo proprio. • 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: Resistenza, jogging, corsa campestre.

Unità didattica n°2: Sviluppo e mantenimento capacità condizionali.

Unità didattica n°3: Attività sportive come educazione 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 e seguendo le normative sanitarie esistenti.

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>Ottobre- 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, primo soccorso, RCP 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.

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.
- Flipped classroom, digital storytelling.

3. MATERIALI DIDATTICI

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

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 d'ingresso, test di resistenza, test sulla funicella, prova di velocità sui 60m.

TIPO DI VERIFICA	1° PERIODO numero minimo	2° PERIODO numero minimo	set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag	giu
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"

TEST FUNICELLA

18 metri x 10 andature preatletiche.

Ogni andatura eseguita correttamente senza interruzioni vale 1 punto.

Sei andature corrette per il 6.

EDUCAZIONE FISICA: TABELLA VALUTAZIONI

PARTECIPAZIONE E IMPEGNO	CONOSCENZE TEORICHE	ABILITA' MOTORIE	VOTO
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)