



# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI DIPARTIMENTO

**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**VICENZA 01 OTTOBRE 2022**

**DOCENTI**

**FIRMA**

ARNALDI ANNA

BUSATTA ELENA

FONGARO LUCA

GHIRARDINI MAGDA

MARCHETTO MATTEO

PASQUALETTO FILIPPO

**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 sugli apparati cardio-circolatorio e 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.

Quest'anno finalmente si riprende la scuola senza più le limitazioni dovute alla pandemia e le ore di scienze motorie saranno di nuovo svolte singolarmente.

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"> <li>• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<b><u>Settembre- Giugno</u></b>

**Modulo 1 - POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E CAPACITA' MOTORIE**

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test d'ingresso su 20 minuti di corsa a ritmo proprio.</li> <li>• Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata, prova sui 1000 e 1500 metri.</li> <li>• Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base.</li> <li>• La giocoleria.</li> </ul>	<b><u>Settembre- 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 (se richiesti)	Contenuti	Periodo 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 dell'atletica leggera.</li> <li>• Esercizi propedeutici ai lanci, ai salti, alla corsa.</li> </ul>	<b><u>Settembre- 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 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"> <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><u>Ottobre- Giugno</u></b>

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"> <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 anche con piccoli attrezzi inerenti alla tecnica di sport individuali.</li> <li>Il nordic walking.</li> </ul>	<b><u>Ottobre- Giugno</u></b>

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"> <li>Conoscenze di base dell'apparato respiratorio e cardio-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><u>Settembre- Giugno</u></b>

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 all'aperto dell'Istituto, 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, la giocoleria, test sulla forza (plank).

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"
<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"

### 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
<b>6</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>6</b>
7	65	65	7
8	76	76	8
9	88	88	9
10	100	100	10

## PLANK SUGLI AVAMBRACCI BIENNIO

VOTO	UOMINI	DONNE	VOTO
1	10"	9"	1
2	22"	21"	2
3	37"	34"	3
4	54"	50"	4
5	74"	69"	5
6	100"	92"	6
7	131"	120"	7
8	171"	155"	8
9	225"	200"	9
10	300"	261"	10

## METRI 1000 PARCO QUERINI

VOTO	UOMINI	UOMINI<16 anni	DONNE<16 anni	DONNE	VOTO
1	12'	12'12"	13'03"	12'52"	1
2	8'59"	9'12"	10'12"	10'00"	2
3	7'11"	7'24"	8'23"	8'10"	3
4	6'00"	6'11"	7'07"	6'54"	4
5	5'08"	5'19"	6'11"	6'00"	5
6	4'30"	4'40"	5'28"	5'17"	6
7	4'00"	4'09"	4'54"	4'44"	7
8	3'37"	3'45"	4'27"	4'17"	8
9	3'17"	3'25"	4'04"	3'55"	9
10	3'01"	3'08"	3'45"	3'37"	10

*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)