



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

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.

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"> • 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 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.
- 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., test sulla forza (trazioni alla sbarra per i ragazzi, posizioni di isometria per le ragazze).

| 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

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 |

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 |

TRAZIONI ALLA SBARRA PRONA

| VOTO | UOMINI | UOMINI<16 anni | DONNE<16 anni | DONNE | VOTO |
|------|--------|----------------|---------------|-------|------|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 4 | 3" | 3" | 2 | 2 | 4 |
| 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 |
| 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 |
| 7 | 8 | 7 | 5 | 5 | 7 |
| 8 | 10 | 9 | 6 | 6 | 8 |
| 9 | 13 | 12 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 18 | 15 | 8 | 9 | 10 |

SOSPENSIONI ALLA SPALLIERA(INDICATIVE)

| VOTO | UOMINI | UOMINI<16 anni | DONNE<16 anni | DONNE | VOTO |
|------|--------|----------------|---------------|-------|------|
| 1 | 3" | 3" | 2" | 2" | 1 |
| 2 | 4" | 4" | 3" | 3" | 2 |
| 3 | 6" | 5" | 3"4 | 3"6 | 3 |
| 4 | 7" | 7" | 4" | 4" | 4 |
| 5 | 9" | 9" | 5" | 5" | 5 |
| 6 | 12" | 11" | 6" | 6" | 6 |
| 7 | 15" | 14" | 7" | 7"3 | 7 |
| 8 | 18" | 17" | 8" | 8"5 | 8 |
| 9 | 23" | 21" | 9" | 10" | 9 |
| 10 | 30" | 27" | 11" | 11"2 | 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) |