



# 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"> <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 FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE**

Prerequisiti (se richiesti)	Contenuti	Periodo Durata (ore)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test d'ingresso su 30 minuti di corsa a ritmo proprio.</li> <li>• Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata, prove di resistenza aerobica e anaerobica.</li> <li>• Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie anche con sovraccarichi.</li> </ul>	<b><u>Settembre- Giugno</u></b>

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"> <li>• Andature di preatletismo generale semplici e complesse.</li> <li>• Esercizi per il miglioramento della forza esplosiva.</li> <li>• Prove ripetute.</li> <li>• Perfezionamento della tecnica analitica e globale.</li> <li>• Approfondimento delle fasi tecniche nelle discipline proposte.</li> <li>• Esercizi specifici e aspecifici di correzione tecnica.</li> </ul>	<b><u>Settembre- Maggio</u></b>

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"> <li>• Perfezionamento dei fondamentali individuali.</li> <li>• Perfezionamento dei fondamentali di squadra.</li> <li>• Schemi di attacco e difesa.</li> <li>• Tattica nei giochi sportivi.</li> </ul>	<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"> <li>• Esercizi di equilibrio statico, dinamico e in volo.</li> <li>• Esercizi a corpo libero di ginnastica artistica</li> <li>• Uso di grandi e piccoli attrezzi.</li> <li>• Altri sport individuali.</li> </ul>	<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"> <li>• Nozioni fondamentali di igiene, traumatologia, primo soccorso, educazione alla salute e sicurezza.</li> <li>• I meccanismi energetici, educazione alimentare.</li> <li>• Capacità motorie: coordinative e condizionali.</li> <li>• Tecnica, didattica 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>	<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"
<b>6</b>	<b>8"8</b>	<b>7,00</b>	<b>4,10</b>	<b>1,25</b>	<b>7'00"</b>	<b>6</b>	<b>8"6</b>	<b>7,40</b>	<b>4,30</b>	<b>1,30</b>	<b>6'50"</b>
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
<b>4</b>	Piedi pari, rotazione avanti	<b>4</b>
<b>5</b>	Passo alternato, rotazione indietro	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Incrociato, rotazione avanti</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	Doppio passaggio della funicella, rotazione avanti	<b>7</b>
<b>8</b>	3 appoggi/giro, rotazione incrociata avanti	<b>8</b>
<b>9</b>	Incrociato, rotazione indietro, passo alternato	<b>9</b>
<b>10</b>	Triplo passaggio della funicella, rotazione avanti	<b>10</b>

### 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*

<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)