



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

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.

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 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, 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 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 isometriche per le ragazze).

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.

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)