



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

SECONDE

INDIRIZZO/I TUTTI



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE
ALESSANDRO ROSSI



Via Legione Gallieno, 52 - 36100 VICENZA
Tel. 0444 500566 - Fax. 0444 501808 - www.itisrossi.edu.it
email: vitf02000x@istruzione.it - vitf02000X@pec.istruzione.it - C.F. 80016030241

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, i meccanismi energetici.
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.

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, su distanze variabili, corsa intervallata, prova sui 1000 e 1500 metri. • 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; i meccanismi energetici. • Elementi di igiene, educazione alla salute, sicurezza, primo soccorso. • Educazione alimentare, alimentazione dello sportivo. • 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 (dal 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 30' di corsa continuata a ritmo proprio, prova di resistenza, test sulla funicella, prova di velocità sui 60m, 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"
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

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

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)