



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE STATALE
“FRANCESCO SAVERIO NITTI”
ISTITUTO TECNICO SETTORE ECONOMICO
LICEO SCIENTIFICO – Liceo Scientifico opzione SCIENZE APPLICATE
Liceo Scientifico ad indirizzo SPORTIVO
Liceo delle Scienze Umane con opzione Economico Sociale
Via J.F. Kennedy, 140/142 – 80125 Napoli – Tel. 081.5700343 – Fax 081.5708990 – C.F. 94038280635
Sito web: <http://www.isnitti.gov.it> - e-mail: nais022002@istruzione.it - posta certificata: nais022002@pec.istruzione.it
40° DISTRETTO SCOLASTICO\



PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE CLASSI QUINTE LICEI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO

CAPO DIPARTIMENTO: PROF.SSA GUSMAN

DOCENTI DEL DIPARTIMENTO: BRONDOLIN, FRANCO, GUSMAN, PEZZULLO, ZEOLI.

Tavola di programmazione relativa al primo trimestre classi Quinte

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività didattiche	Strumenti	Tempi
Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto	Avere controllo psicomotorio, eseguendo il gesto in maniera ergonomica	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio, alla coordinazione generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	Percorsi psicomotori, circuiti	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. CD musicali	4 ore
Saper condurre una seduta di allenamento o un'attività motoria utilizzando una terminologia essenziale ma adeguata	Saper individuare ed applicare le varie metodologie di allenamento	Meccanismi energetici del muscolo. Alimentazione. Esercizi di sviluppo delle capacità condizionali	Esercitazioni pratiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. CD musicali	4 ore
Saper coordinare i gesti acquisiti	Selezionare e ideare sequenze motorie in base alle conoscenze e competenze acquisite	Tecnica degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	Esercitazioni pratiche con gli attrezzi	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. CD musicali	1 ore
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (sicurezza, norme igieniche, distanziamento, prevenzione, ed. alla salute)	Visione CD, partecipazione a conferenze, lezione frontale	Multimediali	2 ore
Saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere e del contesto	Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenza motorie specifiche	Effetti dell'attività fisica sui sistemi del corpo umano	Esercizi di riscaldamento, preatletici generali dalle	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione	4 ore

			varie stazioni, esercizi di tecnica		
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tecniche dei fondamentali individuali di Pallavolo e atletica	Esercitazioni tecniche. Prove pratiche.	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. Schede di autovalutazione	5 ore
Modulo PCTO	Prevenzione (conoscere i principi della back-school, alimentazione bilanciata),	Es. ginnastica posturale e correttiva. Principi di igiene dell'alimentazione	Video, CD, siti internet, giornali Libro di testo	Test, ricerche e prove pratiche	2 ore

Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre classi Quinte

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività didattiche	Strumenti	Tempi
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (sicurezza, norme igieniche, distanziamento, prevenzione, ed. alla salute)	Visione CD, partecipazione a conferenze, lezione frontale	Multimediali	1 ora
Saper utilizzare le proprie	Controllo psicomotorio, e arricchimento dei prerequisiti	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio,	Percorsi psicomotori,	Spazi aperti e chiusi	6 ore

conoscenze motorie applicandole in un contesto	strutturali e funzionali	alla coordinazione generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	circuiti	Attrezzi in dotazione CD musicali	
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tecniche dei fondamentali individuali di Pallavolo e basket.	Prove pratiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. Schede di autovalutazione e a percentuale di riuscita	6 ore
Saper coordinare i gesti acquisiti	Selezionare e ideare sequenze motorie in base alle conoscenze e competenze acquisite	Tecnica degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	Esercitazioni pratiche con gli attrezzi	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. CD musicali	6 ore
Modulo PCTO	Essere consapevoli degli effetti e dei rischi derivanti dall'assunzione di sostanze dopanti/stupefacenti	Le dipendenze (alcool, droghe, doping)	Video, CD, siti internet, giornali. Libro di testo	Test, ricerche	3 ore

Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre classi Quinte

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività didattiche	Strumenti	Tempi
------------	------------------	------------	---------------------	-----------	-------

Mod. PD classi quinte rev.1 del 2.09.19

Saper utilizzare e razionalizzare lo spazio rispetto alle finalità. Saper usare gli attrezzi in dotazione	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato. Saper usare gli attrezzi per raggiungere un obiettivo (sviluppo VAREF)	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	Esercitazioni pratiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione	2 ore
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tecniche dei fondamentali individuali di Pallavolo e atletica leggera	Prove pratiche. Schede di autovalutazione	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione	9 ore
Saper condurre una seduta di allenamento o un'attività motoria utilizzando una terminologia essenziale ma adeguata	Saper individuare le varie metodologie di allenamento	Meccanismi energetici del muscolo. Alimentazione. Esercizi di sviluppo delle capacità condizionali	Esercitazioni pratiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. CD musicali	4 ore
Saper coordinare i gesti acquisiti	Selezionare e ideare sequenze motorie in base alle conoscenze e competenze acquisite	Tecnica degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	Esercitazioni pratiche con gli attrezzi	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. CD musicali	5 ore
Modulo PCTO	Assumere uno stile di vita corretto	Concetto di salute dinamica	Video, CD, siti internet, giornali. Libro di testo	Test, ricerche e prove pratiche	2 ore

OBIETTIVI MINIMI CLASSI QUINTE

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività didattica	Strumenti
Saper organizzare e gestire autonomamente l'attività fisica personale, saper gestire l'emergenza, essere in grado di valutare la correttezza del proprio stile di vita, saper fruire dell'attività fisica con fair-play e consapevolezza. BES Essere in grado di valutare la correttezza del proprio stile di vita, saper fruire dell'attività fisica con fair-play e	Eseguire esercizi di sviluppo VARF con e senza attrezzi; eseguire le tecniche e le tattiche di almeno una attività sportiva individuale e di una di squadra ricoprendo vari ruoli; sapere come intervenire in caso di infortunio; saper leggere le informazioni nutrizionali BES Eseguire le tecniche e le tattiche di almeno una attività sportiva individuale e di una di squadra; sapere come intervenire in caso di infortunio; saper leggere le informazioni nutrizionali	Conoscere gli effetti del movimento sull'organismo, conoscere i principale infortuni ricorrenti nell'attività sportiva e nella vita quotidiana, conoscere i pericoli delle dipendenze, conoscere le principali qualità nutritive degli alimenti, conoscere le problematiche legate allo sport ed alle attività fisiche anche in prospettiva interdisciplinare. BES Conoscere gli effetti del movimento sull'organismo, conoscere i principale infortuni ricorrenti nell'attività sportiva e nella vita quotidiana, conoscere i pericoli delle dipendenze, conoscere le principali qualità nutritive degli alimenti, conoscere le problematiche	Come specificata sopra BES Secondo abilità e conoscenze dell'alunno	Tutte le attrezzature a disposizione

consapevolezza.		legate allo sport ed alle attività fisiche anche in prospettiva interdisciplinare.		
-----------------	--	--	--	--

PER L'ATTIVITA' DI PCTO E PER IL NUMERO DI ORE RELATIVO (PRESUMIBILMENTE H 3 PER LA DISCIPLINA) SI RIMANDA ALLA PROGRAMMAZIONE DEL COORDINATORE DELLE SINGOLE CLASSI

PROGRAMMAZIONE EDUCAZIONE CIVICA Classi Quinte

Competenze di base/Cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze
Riconoscere gli organismi sportivi regionali, nazionali ed internazionali	Sapersi orientare fra gli organismi ufficiali del panorama sportivo ai fini della fruizione dello sport	Conoscere i presupposti normativi per la partecipazione attiva alla pratica sportiva, anche scolastica

Data 12 settembre 2023

Il Capo Dipartimento

Carmela Gusman