



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 PRIMO BIENNIO LICEI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

INDIRIZZI: LICEO SCIENTIFICO.

CAPO DIPARTIMENTO: PROF.SSA GUSMAN

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

PROGRAMMAZIONE LICEO SCIENTIFICO

Tavola di programmazione relativa al primo trimestre - Classi Prime

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Comunicare - Comprendere i punti principali di un discorso	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni. Utilizzare lessico specifico	Apparato locomotore	1 ora
Comunicare – Collaborare – Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni	Comprendere e interpretare le richieste del docente	Terminologia tecnica degli esercizi di base	1 ora
Imparare ad imparare	Saper eseguire un comando dato, tarando l'esecuzione sul ritmo dato	Esercizi di base e preatletici generali	2 ore
Agire responsabilmente - Collaborare	Rispettare le regole della palestra, il materiale scolastico, i compagni	Codici di Comportamento (anche distanziamento, sicurezza, norme igieniche, prevenzione, ed. alla salute)	2 ore
Organizzare le conoscenze – Progettare - Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto	Adeguare il comportamento motorio attuando il controllo del corpo	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio, alla coordinazione generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	6 ore
Progettare - Partecipare	Saper usare adeguatamente gli attrezzi. Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Tecnica individuale di base di alcuni piccoli e grandi attrezzi	1 ora
Organizzare le conoscenze e le informazioni	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per	Tecniche individuali di base di pallavolo, atletica	4 ore

	l'esecuzione di un gesto		
Progettare – Individuare collegamenti e relazioni	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni variate. Consolidare gli schemi motori pregressi	Schemi tattici elementari della pallavolo (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore
Partecipare – Collaborare - Comunicare	Saper programmare la sequenza dei movimenti	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	3 ore

Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre – Classi Prime

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Imparare ad imparare – Partecipare – Comunicare – Individuare nessi e relazioni	Saper riconoscere i segnali e le informazioni provenienti da cuore e polmoni. Saper rilevare il battito cardiaco. Usare il lessico specifico	Apparato cardio-respiratorio	1 ora
Organizzare le informazioni – Individuare nessi e relazioni - Comunicare	Comprendere e interpretare le richieste del docente utilizzando schemi motori pertinenti	Terminologia tecnica e linguaggio specifico	1 ora
Imparare ad imparare	Saper eseguire un comando dato, tarando l'esecuzione sul ritmo dato	Esercizi di base e preatletici generali	2 ore
Partecipare – Agire responsabilmente	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (anche distanziamento, sicurezza, norme	1 ore

		igieniche, prevenzione, ed. alla salute)	
Imparare ad imparare – organizzare le conoscenze – Individuare nessi e relazioni	Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali	Esercizi ed attività graduate relative all’equilibrio, alla coordinazione generale, all’organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	2 ore
Progettare – Agire responsabilmente	Saper usare adeguatamente gli attrezzi	Tecnica individuale di base di alcuni piccoli e grandi attrezzi	4 ore
Imparare ad imparare – Partecipare – Individuare nessi e relazioni	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tecniche individuali di base di pallavolo, basket, atletica	4 ore
Progettare – Individuare nessi e relazioni	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato Consolidare gli schemi motori pregressi	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	3 ore
Progettare – Organizzare le conoscenze – Individuare nessi e relazioni	Saper programmare la sequenza dei Movimenti dosando lo sforzo nel tempo	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore
Imparare ad imparare - Progettare	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato. Saper usare gli attrezzi per raggiungere un obiettivo (sviluppo VARF)	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore

Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre – Classi Prime.

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
---------------------------------	------------------	------------	-------

Comunicare . Imparare ad imparare	Riconoscere le informazioni inviate dall'apparato respiratorio. Controllare la meccanica respiratoria. Gestire l'iperpnea	Effetti del movimento su apparato locomotore e cardio circolatorio. L'apparato respiratorio	1 ora
Organizzare le informazioni – Individuare nessi e relazioni - Comunicare	Comprendere e interpretare le richieste del docente	Terminologia tecnica e Linguaggio specifico	1 ora
Imparare ad imparare	Saper eseguire un comando dato, tarando l'esecuzione sul ritmo dato	Esercizi di base e preatletici generali	2 ora
Collaborare – Agire responsabilmente	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (anche distanziamento, sicurezza, norme igieniche, prevenzione, ed. alla salute)	1 ora
Organizzare le proprie conoscenze	Controllo psicomotorio e sviluppo dei prerequisiti strutturali e funzionali	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio, alla coordinazione generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	3 ore
Agire responsabilmente	Saper usare adeguatamente gli attrezzi	Tecnica individuale di base di alcuni piccoli e grandi attrezzi	3 ore
Individuare nessi e relazioni	Saper modulare gli schemi motori a seconda del ruolo rivestito	Tecniche individuali di base di pallavolo, basket, atletica	6 ore
Progettare – organizzare – individuare nessi e relazioni	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria) Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore
Collaborare - Partecipare	Utilizzare razionalmente gli spazi a	Schemi tattici elementari dei grandi	2 ora

	propria disposizione, non interferire con gli altri durante il movimento	giochi sportivi (teoria) Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	
Progettare – Individuare nessi e relazioni	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato. Conoscere qualche esercizio con gli attrezzi per sviluppare le capacità condizionali	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	1 ora

OBIETTIVI MINIMI CLASSI PRIME

Competenze di base/Cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze
Competenze sociali e civiche (saper controllare il proprio corpo nella postura e negli atteggiamenti delle azioni quotidiane e nella vita di relazione; rispettare gli altri accettandone i limiti e favorendone l'inclusione).	eseguire con padronanza le attività naturali (camminare, correre, saltare, lanciare); eseguire esercizi di coordinazione spazio-temporale in relazione agli altri in situazioni statiche e dinamiche; saper interpretare e riprodurre il comando verbale.	Conoscere le parti del corpo umano; conoscere la terminologia specifica dell'ed. fisica, conoscere gli esercizi di base e le regole principali dei grandi giochi sportivi, conoscere le principali qualità nutritive degli alimenti.
	BES	BES Conoscere le parti del corpo umano

Mod. PD primo biennio rev.1 del 2.09.19

Alunni BES idem	Eseguire semplici sequenze motorie guidate e non. Controllo delle emozioni e dell'ansia, rispetto delle regole della palestra e della disciplina, partecipazione all'attività fisica, collaborazione in piccoli gruppi, raggiungimento/mantenimento di un buon grado di autonomia personale, miglioramento/sviluppo/consolidamento /schemi motori di base e capacità psicomotorie (particolarmente equilibrio, mobilità articolare, strutturazione spazio-tempo).	conoscere gli esercizi di base e le regole principali dei grandi giochi sportivi
-----------------	---	--

PROGRAMMAZIONE EDUCAZIONE CIVICA Classi prime

Competenze di base/Cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze
--	-------------------------	-------------------

Rispettare gli altri accettandone i limiti e favorendone l'inclusione. Assumere uno stile di vita corretto.	Promuovere l'assunzione di comportamenti corretti nello sport, nel rispetto di sé e degli altri, siano essi avversari, compagni o spettatori. Essere consapevole delle conseguenze derivante dall'assunzione di determinati atteggiamenti in campo e fuori.	Conoscere le regole principali dei grandi giochi sportivi. Il fair play. Conoscere i possibili legami fra sport e camorra
--	---	--

Data 9 settembre 2022

Il Capo Dipartimento

Carmela Gusman

Tavola di programmazione relativa al primo trimestre – Classi Seconde

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Comprendere i punti principali di un discorso	Riconoscere e distinguere i vari tipi di movimento (volontario, involontario, automatico, riflesso). Utilizzare il lessico specifico	Sistema nervoso	1 ora
Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni	Comprendere e interpretare le richieste del docente	Terminologia tecnica e linguaggio specifico	1 ora
Saper comprendere la descrizione di gesti e attività motorie. Saper leggere e	Saper eseguire un comando dato, tarando l'esecuzione sul ritmo dato	Esercizi di base e preatletici generali e specifici	2 ore

Mod. PD primo biennio rev.1 del 2.09.19

tradurre un ritmo semplice			
Saper comprendere regole comportamentali	Rispettare le regole della palestra Ed il materiale scolastico, aiutare i compagni	Codici di Comportamento (anche distanziamento, sicurezza, norme igieniche, prevenzione, ed. alla salute)	2 ore
Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto	Adeguare il comportamento motorio attuando il controllo del corpo	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio, alla coordinazione generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	6 ore
Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper usare adeguatamente gli attrezzi	Tecnica di base di alcuni piccoli e grandi attrezzi	1 ora
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Fondamentali individuali di pallavolo. Atletica (corsa e staffette)	4 ore
Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	Schemi tattici elementari della pallavolo (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore
Sapersi muovere all'interno di uno spazio definito e in un contesto dato	Saper programmare la sequenza dei movimenti	Percorsi ginnici. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore
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 (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	1 ora

Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre _ Classi seconde

Mod. PD primo biennio rev.1 del 2.09.19

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Comprendere i punti principali di un discorso	Essere capaci di utilizzare le proprie potenzialità per acquisire padronanza dei movimenti. Usare il lessico specifico	Apprendimento motorio	1 ora
Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni	Comprendere e interpretare le richieste del docente utilizzando schemi motori pertinenti	Terminologia tecnica e linguaggio specifico	1 ora
Saper comprendere la descrizione di gesti e attività motorie. Saper leggere e tradurre un ritmo semplice	Saper eseguire un comando dato, tarando l'esecuzione sul ritmo dato	Esercizi di base e preatletici generali	2 ore
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (anche distanziamento, sicurezza, norme igieniche, prevenzione, ed. alla salute)	1 ore
Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto	Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio, alla coordinazione generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	2 ore
Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper usare adeguatamente gli attrezzi	Tecnica di base di alcuni piccoli e grandi attrezzi (bacchette, funicelle, elastici, trave, spalliera)	4 ore
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tecniche di base di pallavolo, basket, atletica (salti)	4 ore
Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi	3 ore

		attrezzi	
Sapersi muovere all'interno di uno spazio definito e in un contesto dato	Saper programmare la sequenza dei movimenti dosando lo sforzo nel tempo	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore
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 VARP)	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore

Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre – Classi Seconde

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Comprendere i punti principali di un discorso	Classificare le attività sportive e ginniche in aerobiche, anaerobiche e miste	Meccanismi energetici del muscolo	1 ora
Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni	Comprendere e interpretare le richieste del docente	Terminologia tecnica e linguaggio specifico	1 ora
Saper comprendere la descrizione di gesti e attività motorie. Saper leggere e tradurre un ritmo semplice	Saper eseguire un comando dato, tarando l'esecuzione sul ritmo dato	Esercizi di base e preatletici generali	2 ora
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (anche distanziamento, sicurezza, norme igieniche, prevenzione, ed. alla salute)	1 ora

Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto	Controllo psicomotorio e sviluppo dei prerequisiti strutturali e funzionali	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio, alla coordinazione generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	3 ore
Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper usare adeguatamente gli attrezzi	Tecnica individuale di base di alcuni piccoli e grandi attrezzi	3 ore
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper modulare gli schemi motori a seconda del ruolo rivestito	Tecniche individuale di base di pallavolo, basket, atletica	6 ore
Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore
Sapersi muovere all'interno di uno spazio definito e in un contesto dato	Utilizzare razionalmente gli spazi a propria disposizione, non interferire con gli altri durante il movimento	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ora
Saper utilizzare e razionalizzare lo spazio rispetto alle finalità. Saper usare gli attrezzi in dotazione	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato. Conoscere qualche esercizio con gli attrezzi per sviluppare le capacità condizionali	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi (teoria). Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	1 ora

OBIETTIVI MINIMI CLASSI SECONDE

Competenze di base/Cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze
--	-------------------------	-------------------

Competenze sociali e civiche (saper controllare il proprio corpo nella postura e negli atteggiamenti delle azioni quotidiane e nella vita di relazione; rispettare gli altri accettandone i limiti e favorendone l'inclusione).	Eeguire con padronanza le attività naturali (camminare, correre, saltare, lanciare); eseguire esercizi di coordinazione spazio-temporale in relazione agli altri in situazioni statiche e dinamiche; saper interpretare e riprodurre il comando verbale.	Conoscere le parti del corpo umano; conoscere la terminologia specifica dell'ed. fisica, conoscere gli esercizi di base e le regole principali dei grandi giochi sportivi, conoscere le principali qualità nutritive degli alimenti.
Alunni BES idem	Alunni BES Eeguire semplici sequenze motorie guidate e non. Controllo delle emozioni e dell'ansia, rispetto delle regole della palestra e della disciplina, partecipazione all'attività fisica, collaborazione in piccoli gruppi, raggiungimento/mantenimento di un buon grado di autonomia personale, miglioramento/sviluppo/consolidamento /schemi motori di base e capacità psicomotorie (particolarmente equilibrio, mobilità articolare, strutturazione spazio-tempo).	Alunni BES Conoscere le parti del corpo umano conoscere gli esercizi di base e le regole principali dei grandi giochi sportivi

PROGRAMMAZIONE EDUCAZIONE CIVICA Classi Seconde

Competenze di base/Cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze
---------------------------------	------------------	------------

Rispettare gli altri accettandone i limiti e favorendone l'inclusione	Essere capace di adottare comportamenti inclusivi e rispettosi dell'altro in aderenza ai valori promossi dallo sport	Il valore inclusivo dello sport: lo sport paralimpico
---	--	---

Data 12 settembre 2023

Il Capo Dipartimento

Carmela Gusman