



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 CLASSE QUINTA LICEO SPORTIVO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO.

CAPO DIPARTIMENTO: PROF.SSA GUSMAN

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

Tavola di programmazione relativa al primo trimestre – Classe Quinta

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 alla coordinazione generale e fine, all'anticipazione motoria, all'organizzazione spazio-temporale	Percorsi psicomotori, circuiti	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione, CD musicali	3 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	Gli sport in base alla fisiologia dello sforzo muscolare. Alimentazione dello sportivo pre gara e post gara.. Esercizi di sviluppo delle capacità condizionali	Esercitazioni pratiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione, CD musicali	3 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	3 ore
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (sicurezza, distanziamento, norme igieniche, 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	Le attività fisiche e sportive in base alle capacità condizionali e coordinative coinvolte	Esercizi di riscaldamento, preatletici generali dalle varie stazioni, esercizi di tecnica	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione	5 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 degli sport prescelti	Esercitazioni tecniche. Prove pratiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. Schede di autovalutazione	5 ore

Modulo PCTO	Linguaggio del corpo (comunicazione non verbale nei contesti sportivi e lavorativi).	Attività di adattamento motorio secondo le variabili spazio-temporali	Esercitazioni, mimo, propriocezione	Schede di autovalutazione e Test, prove pratiche	1 ora
-------------	--	---	-------------------------------------	--	-------

Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre – Classe Quinta

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività didattiche	Strumenti	Tempi
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (sicurezza, norme igieniche, prevenzione, ed. alla salute)	Visione CD, partecipazione a conferenze, lezione frontale	Multimediali	1 ora
Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto	Controllo psicomotorio, e arricchimento dei prerequisiti strutturali e funzionali	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	6 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 delle attività prescelte.	Esercitazioni pratiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. Schede di autovalutazione a percentuale di riuscita	7 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	Spazi aperti e chiusi, attrezzi in dotazione. CD musicali	7 ore
Modulo PCTO	Postura	Es. ginnastica posturale, attività di utilizzo volontario e controllato del	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi	Schede di autovalutazione,	1 ora

		corpo in situazioni statiche e dinamiche	Libro di testo, CD musicali	Test, Prove pratiche	
--	--	--	-----------------------------	----------------------	--

Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre – Classe Quinta

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività didattiche	Strumenti	Tempi
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 VARE)	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi paralimpici. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi adattati	Esercitazioni pratiche	Spazi aperti e chiusi, attrezzi in dotazione	4 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 atletica leggera	Prove pratiche, schede autovalutazione	Spazi aperti e chiusi, attrezzi in dotazione	8 ore
Saper condurre una seduta di allenamento o un'attività motoria utilizzando una terminologia essenziale ma adeguata	Saper individuare le varie metodologie di allenamento	L'allenamento paralimpico	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 con particolare riferimento alle attività inclusive	Esercitazioni pratiche con gli attrezzi	Spazi aperti e chiusi, attrezzi in dotazione, CD musicali	5 ore
Modulo PCTO	Comunicazione e prossemica	Attività di controllo degli stati emotivi in situazioni ludico-sportive e di vita reale	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi , Libro di testo, CD musicali	Schede di autovalutazione. Test, prove pratiche	1 ora

OBIETTIVI MINIMI CLASSE QUINTA

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività didattica	Strumenti
------------	------------------	------------	--------------------	-----------

Mod. PD secondo biennio rev.1 del 2.09.19

Saper individuare le proprie capacità ed i propri limiti; saper gestire la motricità coordinativa generale e fine in relazione a diverse situazioni motorie; capacità di saper affrontare una situazione imprevista (adattamento e trasformazione); saper scegliere le attività più idonee alle proprie potenzialità; saper riconoscere comportamenti pericolosi per lo stile di vita; saper intervenire in caso di infortuni comuni.	Eseguire esercizi preatletici generali e specifici per le varie discipline sportive; eseguire le tecniche di base di almeno una attività sportiva individuale e di una di squadra; riconoscere e valutare atteggiamenti e posture (linguaggio del corpo) all'interno dei rapporti interpersonali.	Conoscere gli elementi per valutare la propria azione motoria e quella degli altri; conoscere le problematiche legate allo sport ed alle attività fisiche; conoscere un vasto ventaglio di attività fisiche e sportive.	Come sopra programmata	Tutte le attrezzature a disposizione
BES Saper individuare le proprie capacità ed i propri limiti; saper scegliere le attività più idonee alle proprie potenzialità; saper riconoscere comportamenti pericolosi per lo stile di vita; saper intervenire in caso di infortuni comuni.	BES Eseguire esercizi preatletici generali e specifici per le varie discipline sportive; eseguire le tecniche di base di almeno una attività sportiva individuale e di una di squadra; riconoscere e valutare atteggiamenti e posture (linguaggio del corpo) all'interno dei rapporti interpersonali.	BES Conoscere gli elementi per valutare la propria azione motoria e quella degli altri; conoscere le problematiche legate allo sport ed alle attività fisiche.	BES Secondo abilità e conoscenze dell'alunno	Tutte le attrezzature e strumenti a disposizione

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 Classe Quinta

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

Il valore sociale dello sport “Nessuno escluso”	Acquisire comportamenti concludenti nell’ambito delle attività scolastiche, in ordine alle attività sportive inclusive	Conoscere lo sport paralimpico, la classificazione delle varie categorie, la storia di alcuni campioni in diverse discipline. Conoscere attività inclusive scolastiche
--	---	---

Data 12 settembre 2023

Il Capo Dipartimento

Carmela Gusman