



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 LICEO SPORTIVO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

INDIRIZZO: LICEO SPORTIVO

CAPO DIPARTIMENTO: PROF.SSA GUSMAN

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

Tavola di programmazione relativa al primo trimestre - Classi Prime

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Comprendere i punti principali di un discorso. Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni.	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni. Utilizzare il lessico specifico	Apparato locomotore: ossa, muscoli, articolazioni	8 ore
Saper comprendere la descrizione di gesti e attività motorie.	Comprendere e interpretare le richieste del docente. Saper eseguire un comando dato	Terminologia tecnica e linguaggio specifico. Es. di base, preatletici.	1 ora
Saper comprendere regole comportamentali	Rispettare le regole della palestra ed il materiale scolastico, aiutare i compagni	Codici di Comportamento (anche sicurezza, distanziamento, norme igieniche, prevenzione, Ed. alla salute)	2 ore
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto. Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper praticare le attività proposte	Attività graduate in ordine all'equilibrio, alla coordinazione, al ritmo, alla strutturazione spazio-tempo.	16 ore
Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	esercizi di corsa, salto e lancio	2 ore
Sapersi muovere all'interno di uno	Saper programmare la sequenza dei	esercizi per il corretto utilizzo della	2 ore

spazio definito e in un contesto dato	movimenti	palestra e degli spazi	
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 esercizi per raggiungere un obiettivo (sviluppo VARF)	esercizi preatletici generali dalle varie stazioni	2 ore

6. Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre Classi prime

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Comprendere i punti principali di un discorso	Saper riconoscere i segnali e le informazioni provenienti da cuore e polmoni. Saper rilevare il battito cardiaco. Usare il lessico specifico	Apparato cardio-circolatorio e respiratorio. I paramorfismi	8 ore
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	1 ora
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (anche sicurezza, distanziamento, norme igieniche, prevenzione, Ed. alla salute)	1 ora
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper praticare le attività ludiche proposte	Attività graduate in ordine all'equilibrio, alla coordinazione, al ritmo, alla strutturazione spazio-tempo. Tecniche di base delle	16 ore

		discipline trattate	
Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	Esercizi di tecnica di base, preatletici generali e specifici	2 ore
Saper utilizzare e razionalizzare lo spazio rispetto alle finalità.	Saper usare le varie attività per raggiungere un obiettivo (sviluppo VARF)	Esercizi preatletici generali	4 ore

Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre Classi Prime

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Comprendere i punti principali di un discorso	Riconoscere le informazioni inviate dall'apparato respiratorio. Controllare la meccanica respiratoria.	Effetti del movimento su apparato locomotore, cardio-circolatorio e respiratorio. Alimentazione	9 ore
Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni	Comprendere e interpretare le richieste del docente	Terminologia tecnica e linguaggio specifico	1 ora
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (anche sicurezza, distanziamento, norme igieniche, prevenzione, Ed. alla salute). Lo stile di vita	1 ora
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto. Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper praticare le attività proposte	Attività graduate in ordine all'equilibrio, alla coordinazione, al ritmo, alla strutturazione spazio-tempo.	12 ore

Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	Esercizi di tecnica, preatletici specifici	4 ore
Saper utilizzare e razionalizzare lo spazio rispetto alle finalità.	Saper usare le varie attività per raggiungere un obiettivo (sviluppo VARF)	Esercizi di tecnica specifica con piccoli e grandi attrezzi	6 ore

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). Alunni BES idem	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. Eseguire semplici sequenze motorie guidate e non	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. Conoscere le parti del corpo umano 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. Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni.	Ricondurre gli aspetti motori agli apparati interessati. Utilizzare il lessico specifico	Riepilogo apparato locomotore e cardiocircolatorio	8 ore
Saper comprendere la descrizione di gesti e attività motorie.	Comprendere e interpretare le richieste del docente. Saper eseguire un comando dato	Terminologia tecnica e linguaggio specifico. Es. di base, preatletici.	1 ora

Saper comprendere regole comportamentali	Rispettare le regole della palestra ed il materiale scolastico, aiutare i compagni	Codici di Comportamento (anche sicurezza, distanziamento, norme igieniche, prevenzione, Ed. alla salute)	2 ore
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto. Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper praticare le attività proposte	Attività graduate in ordine all'equilibrio, alla coordinazione, al ritmo, alla strutturazione spazio-tempo.	16 ore
Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	esercizi di corsa, salto e lancio	2 ore
Sapersi muovere all'interno di uno spazio definito e in un contesto dato	Saper programmare la sequenza dei movimenti	esercizi per il corretto utilizzo della palestra e degli spazi	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 esercizi per raggiungere un obiettivo (sviluppo VARF)	esercizi preatletici generali dalle varie stazioni	2 ore

6. Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre Classi seconde

7.

Competenze di base/cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze	Tempi
Comprendere i punti principali di un discorso	Riconoscere gli aspetti del movimento volontario e degli automatismi. Usare il lessico specifico	Sistema nervoso	8 ore

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	1 ora
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (anche sicurezza, distanziamento, norme igieniche, prevenzione, Ed. alla salute)	1 ora
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper praticare le attività ludiche proposte	Attività graduate in ordine all'equilibrio, alla coordinazione, al ritmo, alla strutturazione spazio-tempo. Tecniche di base delle discipline trattate	16 ore
Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	Esercizi di tecnica di base, preatletici generali e specifici	2 ore
Saper utilizzare e razionalizzare lo spazio rispetto alle finalità.	Saper usare le varie attività per raggiungere un obiettivo (sviluppo VARF)	Esercizi preatletici generali	4 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	Riconoscere le connessioni fra movimento e sistema nervoso. Controllare il movimento.	Movimento e sistema nervoso. Alimentazione	9 ore
Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni	Comprendere e interpretare le richieste del docente	Terminologia tecnica e linguaggio specifico	1 ora
Saper comprendere regole comportamentali	Cooperare in gruppo	Codici di Comportamento (anche sicurezza, distanziamento, norme igieniche, prevenzione, Ed. alla salute). Lo stile di vita	1 ora
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto. Saper progettare la risposta motoria applicabile al contesto	Saper praticare le attività proposte	Attività graduate in ordine all'equilibrio, alla coordinazione, al ritmo, alla strutturazione spazio-tempo.	12 ore
Consolidare gli schemi motori pregressi	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	Esercizi di tecnica, preatletici specifici	4 ore
Saper utilizzare e razionalizzare lo spazio rispetto alle finalità.	Saper usare le varie attività per raggiungere un obiettivo (sviluppo VARF)	Esercizi di tecnica specifica con piccoli e grandi attrezzi	6 ore

OBIETTIVI MINIMI BES

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). Alunni BES idem	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. Eseguire semplici sequenze motorie guidate e non	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. 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