



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE STATALE  
"FRANCESCO SAVERIO NITTI"  
ISTITUTO TECNICO SETTORE ECONOMICO  
Liceo delle Scienze Umane con opzione Economico Sociale  
LICEO SCIENTIFICO – Liceo Scientifico opzione SCIENZE APPLICATE  
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](mailto:nais022002@istruzione.it) - posta certificata: [nais022002@pec.istruzione.it](mailto:nais022002@pec.istruzione.it)  
40° DISTRETTO SCOLASTICO



## PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE PRIMO BIENNIO LICEO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

INDIRIZZO LICEO

CAPO DIPARTIMENTO PROF.SSA GUSMAN

DOCENTI DEL DIPARTIMENTO: BRONDOLIN, CIMMINO, FRANCO, GATTA, GUSMAN,  
MEROLLA, PEZZULLO.

**Tavola di programmazione relativa al primo trimestre - Classi Prime**

<b>Competenze di base/cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Tempi</b>
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 sicurezza, 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 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 l'esecuzione di un gesto	Tecniche di base di pallavolo, atletica	4 ore
Progettare – Individuare collegamenti e relazioni	Pianificare la risposta motoria ad uno stimolo dato utilizzando schemi motori semplici e complessi in situazioni	Schemi tattici elementari della pallavolo. Tecnica di base degli	2 ore

	variate. Consolidare gli schemi motori pregressi	esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	
Partecipare – Collaborare - Comunicare	Saper programmare la sequenza dei movimenti	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi. 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 sicurezza, prevenzione, ed. alla salute)	1 ore
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 di base di alcuni piccoli e grandi	4 ore

		attrezzi	
Imparare ad imparare – Partecipare – Individuare nessi e relazioni	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tecniche 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. 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. 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. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore

**Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre – Classi Prime.**

<b>Competenze di base/cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Tempi</b>
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 sicurezza, 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 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 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. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore
Collaborare - Partecipare	Utilizzare razionalmente gli spazi a propria disposizione, non interferire con gli altri durante il movimento	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ora
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. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	1 ora

## OBIETTIVI MINIMI CLASSI PRIME

Competenze di base/Cittadinanza	Abilità/Capacità	Conoscenze
<p>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).</p> <p>Alunni BES idem</p>	<p>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.</p> <p>BES</p> <p>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).</p>	<p>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.</p> <p>BES</p> <p>Conoscere le parti del corpo umano conoscere gli esercizi di base e le regole principali dei grandi giochi sportivi</p>

Data 5 settembre 2018

Il Capo Dipartimento

Carmela Gusman

**Tavola di programmazione relativa al primo trimestre – Classi Seconde**

<b>Competenze di base/cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Tempi</b>
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 tradurre un ritmo semplice	Saper eseguire un comando dato, tarando l'esecuzione sul ritmo dato	Esercizi di base e preatletici generali e specifici	2 ore
Saper comprendere regole comportamentali	Rispettare le regole della palestra Ed il materiale scolastico, aiutare i compagni	Codici di Comportamento  (anche sicurezza, 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. 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 multi stazioni .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 VARF)	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	1 ora

#### Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre \_ Classi seconde

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 sicurezza, prevenzione, ed. alla salute)	1 ore
Saper utilizzare le proprie conoscenze	Adattare il movimento alle variabili	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio, alla coordinazione	2 ore



motorie applicandole in un contesto	spazio-temporali	generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	
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. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	3 ore
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. 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 VARF)	Schemi tattici elementari dei grandi giochi sportivi. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	2 ore

**Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre – Classi Seconde**

<b>Competenze di base/cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Tempi</b>
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 sicurezza, 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 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 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. 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. 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. Tecnica di base degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	1 ora

**OBIETTIVI MINIMI CLASSI SECONDE**

<b>Competenze di base/Cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>
<p>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).</p> <p>Alunni BES idem</p>	<p>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.</p> <p>Alunni BES</p> <p>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).</p>	<p>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.</p> <p>Alunni BES</p> <p>Conoscere le parti del corpo umano conoscere gli esercizi di base e le regole principali dei grandi giochi sportivi</p>

**Data 5 settembre 2018****Il Capo Dipartimento****Carmela Gusman**

# PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE PRIMO BIENNIO LICEO CURV. SPORTIVA

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

INDIRIZZO SCIENTIFICO SC. APPLICATE CURVATURA SPORTIVA

CAPO DIPARTIMENTO PROF.SSA GUSMAN

DOCENTI DEL DIPARTIMENTO: BRONDOLIN, CIMMINO, FRANCO, GATTA, GUSMAN, MEROLLA, PEZZULLO.

**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	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni.	Apparato locomotore: ossa, muscoli, articolazioni	8 ore

nelle informazioni	Utilizzare il lessico specifico		
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, 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	esercizi preatletici generali dalle varie stazioni, esercizi di tecnica	2 ore

	un obiettivo (sviluppo VARF)		
--	------------------------------	--	--

**6. Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre Classi prime**

7.

<b>Competenze di base/cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Tempi</b>
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, 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 Prime**

<b>Competenze di base/cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Tempi</b>
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, prevenzione Ed. alla salute).	1 ora

		Lo stile di vita	
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto  Saperprogettare 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**

<b>Competenze di base/Cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>
--	-------------------------	-------------------



<p>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).</p> <p>Alunni BES idem</p>	<p>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.</p> <p>Eseguire semplici sequenze motorie guidate e non</p>	<p>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.</p> <p>Conoscere le parti del corpo umano conoscere gli esercizi di base e le regole principali dei grandi giochi sportivi</p>
---	--	--

Data 5 settembre 2018

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	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e	Apparato locomotore: ossa,	8 ore

Mod. PD primo biennio rev.0 del 4.09.18

discorso Saper riconoscere la sequenza logica nelle informazioni	articolazioni. Utilizzare il lessico specifico	muscoli, articolazioni	
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, 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	Pianificare la risposta motoria ad uno	esercizi preatletici generali dalle varie	2 ore

spazio rispetto alle finalità.  Saper usare gli attrezzi in dotazione	stimolo dato  Saper usare esercizi per raggiungere un obiettivo (sviluppo VARF)	stazioni, esercizi di tecnica	
---	---	-------------------------------	--

**Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre - Classi seconde**

<b>Competenze di base/cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Tempi</b>
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, prevenzione)	1 ora

		Ed. alla salute)	
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**

<b>Competenze di base/cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Tempi</b>
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, prevenzione Ed. alla salute).	1 ora

		Lo stile di vita	
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto  Saperprogettare 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 SECONDE**

<b>Competenze di base/Cittadinanza</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>
--	-------------------------	-------------------

<p>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).</p> <p>Alunni BES idem</p>	<p>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.</p> <p>Eeguire semplici sequenze motorie guidate e non</p>	<p>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.</p> <p>Conoscere le parti del corpo umano conoscere gli esercizi di base e le regole principali dei grandi giochi sportivi</p>
---	---	--

**Data 5 settembre 2018**

**Il Capo Dipartimento**

**Carmela Gusman**