



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 CLASSI QUINTE LICEO

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE**

**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

**INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO**

**CAPO DIPARTIMENTO PROF.SSA GUSMAN**

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

### 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	5 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 gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in	Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenza motorie	Effetti dell'attività fisica sui sistemi	Esercizi di riscaldamento,	Spazi aperti e	5 ore

funzione dell'attività da svolgere e del contesto	specifiche	del corpo umano	preatletici generali dalle varie stazioni, esercizi di tecnica	chiusi Attrezzi in dotazione	
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, partite	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione Schede di autovalutazione	5 ore
Modulo alternanza scuola-lavoro	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, 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 di Pallavolo e basket.	Partite Prove pratiche	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione Schede di autovalutazione 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 alternanza scuola-lavoro	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
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	Esercitazioni pratiche	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione	2 ore
Saper riconoscere gli elementi	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tecniche dei fondamentali individuali di Pallavolo e atletica	Partite	Spazi aperti e chiusi	9 ore

tecniche pertinenti per l'esecuzione di un gesto		leggera	Prove pratiche Schede di autovalutazione	Attrezzi in dotazione	
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 alternanza scuola-lavoro	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
<p>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.</p> <p><b>BES</b></p> <p>Essere in grado di valutare la correttezza del proprio stile di vita, saper fruire dell'attività fisica con fair-play e consapevolezza.</p>	<p>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</p> <p><b>BES</b></p> <p>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</p>	<p>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.</p> <p><b>BES</b></p> <p>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.</p>	<p>Come specificata sopra</p> <p><b>BES</b></p> <p>Secondo abilità e conoscenze dell'alunno</p>	<p>Tutte le attrezzature a disposizione</p>

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

**Data 5 settembre 2018**

**Il Capo Dipartimento**

Carmela Gusman