



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 - posta certificata: nais022002@pec.istruzione.it
40° DISTRETTO SCOLASTICO



PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE SECONDO BIENNIO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

INDIRIZZO AFM – TURISTICO – SCIENTIFICO TRADIZIONALE E SC. APPLICATE

CAPO DIPARTIMENTO PROF.SSA GUSMAN

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

Tavola di programmazione relativa al primo trimestre – Classi Terze

| Competenze | Abilità/Capacità | Conoscenze | Attività didattiche | Strumenti | Tempi |
|---|---|---|---|---|-------|
| Comunicare – Partecipare | Saper condurre una seduta di allenamento o un'attività motoria utilizzando una terminologia adeguata | Le basi dell'allenamento | Percorsi psicomotori, circuiti di destrezza, esercizi di stimolo e propedeutici | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali | 2 ore |
| Progettare – Organizzare – Individuare collegamenti | Selezionare ed ideare compiti motori in base alle richieste tecnico - tattiche | Tecnica e tattica di base degli sport proposti | Esercitazioni pratiche | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali | 4 ore |
| Progettare – Organizzare le conoscenze – individuare nessi e relazioni | Saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere e del contesto | Esercizi di riscaldamento, preatletici specifici con la corretta esecuzione tecnica | Esercitazioni pratiche con piccoli e grandi attrezzi | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali | 2 ore |
| Agire responsabilmente – Partecipare - Collaborare | Individuare l' idoneità degli spazi e delle attrezzature a disposizione | Codici di Comportamento (assistenza preventiva, assistenza attiva, sicurezza, prevenzione, ed. alla salute) | Esercizi di tecnica e di assistenza | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione | 2 ore |
| Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie ed applicarle in un contesto specifico | Arricchimento degli schemi motori applicativi delle varie discipline | Esercizi ed attività complesse relative all'equilibrio dinamico, all'anticipazione motoria, al timing | Esercitazioni tecniche, analitiche e globali Prove pratiche, partite | Palestra, palloni | 6 ore |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|-------|
| Collaborare – partecipare – organizzare le conoscenze | Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale | Tattiche elementari di pallavolo, basket, rugby, scherma | Esercitazioni tecniche, analitiche e globali Prove pratiche, partite | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione | 4 ore |
| Modulo Alternanza scuola-lavoro | Gestione di un gruppo in uno sport di squadra, | Regole basilari del rugby, metodologie specifiche dell'allenamento | Corso di rugby | Schede di autovalutazione, test, prove pratiche e simulazioni | 2 ore |

Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre – Classi terze

| Competenze | Abilità/Capacità | Conoscenze | Attività didattiche | Strumenti | Tempi |
|--|---|---|---|--|--------------|
| Comunicare - partecipare | Saper individuare le varie metodologie di allenamento in funzione degli obiettivi | Le capacità condizionali in relazione agli sport proposti | Circuiti, es. con attrezzi | Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione CD musicali | 4 ore |
| Agire responsabilmente – Partecipare - Collaborare | Saper svolgere più ruoli delle varie discipline | Tecnica e tattica dei vari sport | Esercitazioni tecniche, analitiche e globali Prove pratiche, partite | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione | 6 ore |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|-------|
| Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto | Scegliere fra gli schemi motori la risposta più idonea alla richiesta dinamica | Attività complesse relative all'equilibrio dinamico, all'anticipazione motoria, al timing | Esercitazioni tecniche, analitiche e globali Prove pratiche | Palestra, palloni | 4 ore |
| Collaborare – partecipare – organizzare le conoscenze | Pratica di uno sport di squadra e/o individuale | Tattiche di pallavolo, basket, scherma | Esercitazioni pratiche e teoriche | Fase play, schede di autovalutazione | 6 ore |
| Modulo Alternanza scuola-lavoro | Gestione di un gruppo in uno sport individuale | Regole basilari dello sport individuato, metodologie specifiche dell'allenamento | Attività connesse allo sport prescelto | Schede di autovalutazione, test, prove pratiche e simulazioni | 2 ore |

Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre – Classi Terze

| Competenze | Abilità/Capacità | Conoscenze | Attività didattiche | Strumenti | Tempi |
|---|---|---|------------------------------|---|--------------|
| Progettare- organizzare le conoscenze – individuare nessi e relazioni | Organizzare autonomamente un'attività in base agli spazi, al numero dei partecipanti, al tempo a disposizione | Regole, tecniche e tattiche degli sport | Esercitazioni pratiche | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione, Cd musicali | 2 ore |
| Agire responsabilmente – partecipare - collaborare | Saper svolgere il ruolo di arbitro nelle discipline proposte | Codici di comportamento, regolamenti sportivi | Esercitazioni di arbitraggio | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione | 3 ore |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|-------|
| Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto | Controllo psicomotorio, e arricchimento dei prerequisiti strutturali e funzionali | Esercizi ed attività complesse relative all'equilibrio dinamico, all'anticipazione motoria, al timing | Esercitazioni pratiche, tecniche e globali | Palestra, palloni | 4 ore |
| Collaborare – partecipare – organizzare le conoscenze | Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale | Tattiche di basket, rugby, hitball | Esercitazioni | Partite Prove pratiche | 8 ore |
| | | | | Schede di autovalutazione a percentuale di riuscita | |
| Reperire informazioni – organizzare conoscenze – individuare nessi e relazioni | Individuare i punti cardine dell'evoluzione di uno sport | Storia delle discipline sportive praticate nell'ambito delle grandi manifestazioni sportive | Filmati, web, dvd | Elaborazioni scritte/ orali/ multimediali | 3 ore |
| Modulo Alternanza scuola-lavoro | Saper svolgere il ruolo di giudice nelle discipline dell'atletica | Codici di comportamento, regolamenti sportivi | Spazi aperti e chiusi Attrezzi , Libro di testo, CD musicali | Schede di autovalutazione Test Prove pratiche | 2 ore |

OBIETTIVI MINIMI CLASSI TERZE

| Competenze | Abilità/Capacità | Conoscenze | Attività didattica | Strumenti |
|---|---|---|------------------------|--------------------------------------|
| 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 | 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 | Come sopra programmata | Tutte le attrezzature a disposizione |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>(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.</p> | | <p>sportive.</p> | | |
| <p>BES</p> <p>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.</p> | <p>BES</p> <p>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. 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>BES</p> <p>Conoscere gli elementi per valutare la propria azione motoria e quella degli altri; conoscere le problematiche legate allo sport ed alle attività fisiche.</p> | <p>BES</p> <p>Secondo abilità e conoscenze dell'alunno</p> | <p>Tutte le attrezzature e strumenti 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

Tavola di programmazione relativa al primo trimestre - Classi quarte

| Competenze | Abilità/Capacità | Conoscenze | Attività didattiche | Strumenti | Tempi |
|--|---|---|--|---|-------|
| Comunicare – Partecipare - | Saper condurre una seduta di allenamento o un'attività motoria utilizzando una terminologia adeguata | Le basi dell'allenamento | Percorsi psicomotori, circuiti | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali | 3 ore |
| Progettare – Organizzare – Individuare connessioni | Selezionare sequenze motorie in base alle richieste tecnico-tattiche | Tecnica e tattica di base degli sport proposti | Esercitazioni pratiche | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali | 6 ore |
| Progettare- organizzare le conoscenze – individuare nessi e relazioni | Saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere e del contesto | Esercizi di riscaldamento, preatletici specifici dalle varie stazioni, esercizi di tecnica | Esercitazioni pratiche con gli attrezzi | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali | 4 ore |
| Agire responsabilmente - Partecipare - Collaborare | Individuare l'idoneità degli spazi e delle attrezzature a disposizione | Codici di Comportamento (assistenza preventiva, assistenza attiva, sicurezza, prevenzione, ed. alla salute) | Esercizi di tecnica e di assistenza | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione | 2 ore |
| Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto | Arricchimento degli schemi motori applicativi delle varie discipline | Esercizi ed attività complesse relative all'equilibrio dinamico, all'anticipazione motoria, al timing | Esercitazioni tecniche. Prove pratiche, partite | Palestra, palloni | 8 ore |
| Collaborare – partecipare – organizzare le conoscenze | Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale | Tattiche elementari di pallavolo e/o basket, rugby, atletica leggera. | Esercitazioni | Partite Prove pratiche Schede di autovalutazione | 8 ore |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------|--|
| | | | | a percentuale di riuscita | |
|--|--|--|--|---------------------------|--|

Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre – Classi Quarte

| Competenze | Abilità/Capacità | Conoscenze | Attività didattiche | Strumenti | Tempi |
|--|---|---|--|--|--------|
| Comunicare – Partecipare - | Saper individuare le varie metodologie di allenamento in funzione degli obiettivi | Le capacità condizionali in relazione agli sport proposti | Circuiti, es. con attrezzi | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali | 6 ore |
| Agire responsabilmente - Partecipare - Collaborare | Saper svolgere più ruoli delle varie discipline | Tecnica e tattica dei vari sport | Esercizi di tecnica e di assistenza | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione | 7 ore |
| Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto | Scegliere fra gli schemi motori la risposta più idonea alla richiesta dinamica | Attività complesse relative all'equilibrio dinamico, all'anticipazione motoria, al timing | Esercitazioni tecniche. Prove pratiche, partite | Palestra, palloni | 5 ore |
| Collaborare – partecipare – organizzare le conoscenze | Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale | Tattiche di pallavolo e/o basket, rugby, atletica leggera. | Esercitazioni | Partite Prove pratiche Schede di autovalutazione a percentuale di riuscita | 12 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 | Tempo libero | Attività ricreative e iter relativi all'associazionismo | Spazi aperti e chiusi Libro di testo Uscite sul territorio | Test, ricerche | 3 ore |

Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre Classi Quarte

| Competenze | Abilità/Capacità | Conoscenze | Attività didattiche | Strumenti | Tempi |
|--|---|---|--|---|-------|
| Progettare- organizzare le conoscenze – individuare nessi e relazioni | Organizzare autonomamente un'attività in base agli spazi, al numero dei partecipanti, al tempo a disposizione | Regole, tecniche e tattiche degli sport | Esercitazioni pratiche | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali | 2 ore |
| Agire responsabilmente - Partecipare - Collaborare | Saper svolgere il ruolo di arbitro delle discipline proposte | Codici di Comportamento Regolamenti sportivi | Esercitazioni di arbitraggio | Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione | 4 ore |
| Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in un contesto | Controllo psicomotorio, e arricchimento dei prerequisiti strutturali e funzionali | Esercizi ed attività complesse relative all'equilibrio dinamico, all'anticipazione motoria, al timing | Esercitazioni tecniche. Prove pratiche, partite | Palestra, palloni | 4 ore |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------------|--|--------|
| Collaborare – partecipare – organizzare le conoscenze | Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale | Tattiche di pallavolo e/o basket, rugby, canottaggio, | Esercitazioni | Partite Prove pratiche Schede di autovalutazione a percentuale di riuscita | 16 ore |
| Reperire informazioni – Organizzare conoscenze – Individuare nessi e relazioni | Individuare i punti cardine dell’evoluzione di uno sport | Storia delle discipline sportive praticate nell’ambito delle grandi manifestazioni sportive | Filmati, web, dvd | Elaborazioni scritte/orali/multimediali | 4 ore |

OBIETTIVI MINIMI CLASSI QUARTE

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

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| vita; saper intervenire in caso di infortuni comuni. | | | | |
| <p>BES</p> <p>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.</p> | <p>BES</p> <p>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. 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>BES</p> <p>Conoscere gli elementi per valutare la propria azione motoria e quella degli altri; conoscere le problematiche legate allo sport ed alle attività fisiche.</p> | <p>BES</p> <p>Secondo abilità e conoscenze dell'alunno</p> | <p>Tutte le attrezzature e strumenti 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