



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 SECONDO 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 terze

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	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	Meccanismi energetici del muscolo. Alimentazione. 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	5 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	Effetti dell'attività fisica sui sistemi del corpo umano	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 di Pallavolo e tennistavolo	Esercitazioni tecniche. Prove pratiche,	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione.	5 ore

			partite	Schede di autovalutazione	
Modulo Alternanza scuola-lavoro	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 Test, prove pratiche	1 ora

#### Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre – Classi Terze

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, tennistavolo e basket.	Partite, prove pratiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione. Schede di autovalutazione a percentuale di	7 ore

				riuscita	
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	7 ore
Modulo Alternanza scuola-lavoro	Postura	Es. ginnastica posturale, attività di utilizzo volontario e controllato del corpo in situazioni statiche e dinamiche	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi Libro di testo, CD musicali	Schede di autovalutazione, Test, Prove pratiche	1 ora

### Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre – Classi Terze

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	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 Pallavolo e atletica leggera	Partite, 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	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	4 ore

essenziale ma adeguata				musicali	
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	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 CLASSI TERZE**

<b>Competenze</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività didattica</b>	<b>Strumenti</b>
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

<p><b>BES</b></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><b>BES</b></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.</p>	<p><b>BES</b></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><b>BES</b></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
Saper utilizzare le proprie conoscenze motorie applicandole in	Avere controllo psicomotorio, eseguendo il gesto in maniera	Esercizi ed attività graduate relative all'equilibrio, alla coordinazione	Percorsi psicomotori,	Spazi aperti e chiusi, attrezzi	5 ore

Mod. PD secondo biennio rev.0 del 4.09.18

un contesto	ergonomica	generale, all'organizzazione spazio-temporale, al senso del ritmo	circuiti	in dotazione, CD musicali	
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	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	Effetti dell'attività fisica sui sistemi del corpo umano	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 di Pallavolo e tennistavolo	Esercitazioni tecniche. Prove pratiche, partite	Spazi aperti e chiusi, attrezzi in dotazione. Schede di autovalutazione	5 ore
Modulo alternanza scuola.lavoro	Saper valutare il benessere inteso come stile di vita positivo	Conoscere i principi di igiene generale, dell'alimentazione e del lavoro	Spazi aperti e chiusi, libro di testo, uscite	Test scritti	1 ora

			sul territorio		
--	--	--	----------------	--	--

### Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre classi Quarte

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, tennistavolo e basket.	Partite, prove pratiche	Spazi aperti e chiusi, attrezzi in dotazione. Schede di autovalutazione a percentuale di riuscita	8 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	La comunicazione	Postura, comunicazione non verbale	Spazi aperti e chiusi. Libro di testo. Uscite sul territorio	Test, ricerche	1 ora
---------------------------------	------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------------------	----------------	-------

#### Tavola di programmazione relativa al terzo trimestre Classi Quarte

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 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 leggera	Partite. Prove pratiche. Schede di autovalutazione	Spazi aperti e chiusi. Attrezzi in dotazione	9 ore
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	Tecnica degli esercizi e dei piccoli e grandi attrezzi	Esercitazioni pratiche con gli	Spazi aperti e chiusi	5 ore

	competenze acquisite		attrezzi	Attrezzi in dotazione. CD musicali	
Modulo alternanza scuola.lavoro	La collaborazione	Giochi e attività codificate e non.	Spazi aperti e chiusi. Libro di testo. Uscite sul territorio	Test scritti	1 ora

### **OBIETTIVI MINIMI CLASSI QUARTE**

<b>Competenze</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività didattica</b>	<b>Strumenti</b>
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	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

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

**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**

**PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE SECONDO BIENNIO LICEO CURV.  
SPORTIVA**

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE**

**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

**INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO 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 Terze.**

<b>Competenze</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività didattiche</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Tempi</b>
-------------------	-------------------------	-------------------	--------------------------------	------------------	--------------

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	2 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	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	6 ore
Saper gestire in modo autonomo la fase di	Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze motorie specifiche	Effetti dell'attività fisica sui sistemi del corpo umano	Esercizi di riscaldamento, preatletici generali dalle	Spazi chiusi e aperti, attrezzi in dotazione	6 ore

avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere e del contesto			varie stazioni, esercizi di tecnica		
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 tennistavolo	Esercitazioni tecniche. Prove pratiche, partite	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione Schede di autovalutazione	3 ore riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di
Modulo Alternanza scuola-lavoro	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 Test Prove pratiche	2 ore

**Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre – Classi Terze**

<b>Competenze</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività didattiche</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Tempi</b>
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, tennistavolo 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	Postura	Es. ginnastica posturale, attività di utilizzo volontario e controllato del corpo in situazioni statiche e dinamiche	Spazi aperti e chiusi Attrezzi , Libro di testo, CD musicali	Schede di autovalutazione Test Prove pratiche	3 ore

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

<b>Competenze</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività didattiche</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Tempi</b>
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 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 leggera	Partite Prove pratiche Schede di autovalutazione	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione	9 ore
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	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	2 ore

### OBIETTIVI MINIMI CLASSI TERZE

<b>Competenze</b>	<b>Abilità/Capacità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Attività didattica</b>	<b>Strumenti</b>
<p>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.</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.</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; conoscere un vasto ventaglio di attività fisiche e sportive.</p>	<p>Come sopra programmata</p>	<p>Tutte le attrezzature a disposizione</p>

<p><b>BES</b></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><b>BES</b></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><b>BES</b></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><b>BES</b></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 4 PER LA DISCIPLINA) SI RIMANDA ALLA PROGRAMMAZIONE DEL COORDINATORE DELLE SINGOLE CLASSI**

**Data 5 settembre 2018**

**Il Capo Dipartimento**

**Carmela Gusman**

### 1. Tavola di programmazione relativa al primo trimestre- Classi Quarte

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 alle capacità coordinative generali e specifiche	Percorsi psicomotori, circuiti di destrezza, esercizi di stimolo e propedeutici	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	2 ore
Saper coordinare i gesti acquisiti	Selezionare e ideare compiti motori 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

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	Effetti dell'attività fisica sui sistemi del corpo umano e terminologia specifica	Esercizi di riscaldamento, preatletici generali dalle varie stazioni, esercizi di tecnica	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione	2 ore
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tecniche e tattica dei fondamentali individuali di Pallavolo, pallacanestro e tennistavolo	Esercitazioni tecniche, analitiche e globali Prove pratiche, partite	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione Schede di autovalutazione	6 ore
Modulo Alternanza scuola-lavoro	Sapervalutare il benessere inteso come stile di vita positivo	Conoscere i principi di igiene generale, dell'alimentazione e del lavoro	Spazi aperti e chiusi. Libro di testo, uscite sul territorio	Test scritti	2 ore

#### Tavola di programmazione relativa al secondo trimestre – Classi Quarte

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 alle capacità coordinative generali e specifiche	Percorsi psicomotori, circuiti di destrezza, esercizi di stimolo e propedeutici	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione CD musicali	4 ore
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tattica e tecniche e a dei fondamentali individuali di Pallavolo, tennistavolo e pallacanestro	Fase gioco Prove pratiche	Spazi aperti e chiusi Attrezzi in dotazione Schede di autovalutazione a percentuale di riuscita	8 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	Gestione del 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
------------	------------------	------------	---------------------	-----------	-------

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	3 ore
Saper riconoscere gli elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto	Saper praticare uno sport di squadra e/o individuale	Tattica e tecnica e dei fondamentali individuali di Hitball, pallavolo e atletica leggera	Partite Prove pratiche Schede di autovalutazione a percentuale di riuscita	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	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	Ecologia, conoscenza del territorio	Attività in ambiente naturale Trekking urbano	Spazi aperti e chiusi Attrezzi, Libro di testo, uscite sul territorio	Test scritti	2 ore

### OBIETTIVI MINIMI CLASSI QUARTE

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	Attività didattica	Strumenti
Saper individuare le proprie capacità ed i propri limiti; saper	Eseguire esercizi preatletici generali e specifici per le varie discipline sportive; eseguire le	Conoscere gli elementi per valutare la propria azione motoria e quella degli altri; conoscere le problematiche	Come sopra programmata	Tutte le attrezzature a disposizione

<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>legate allo sport ed alle attività fisiche; conoscere un vasto ventaglio di attività fisiche e sportive.</p>		
<p><b>BES</b></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</p>	<p><b>BES</b></p> <p>Eeguire 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,</p>	<p><b>BES</b></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><b>BES</b></p> <p>Secondo abilità e conoscenze dell'alunno</p>	<p><b>BES</b></p> <p>Tutte le attrezzature e strumenti a disposizione</p>

comuni.	miglioramento/sviluppo/consolidamento/schemi motori di base e capacità psicomotorie (particolarmente equilibrio, mobilità articolare, strutturazione spazio-tempo).			
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

**PER L'ATTIVITA' DI ASL E PER IL NUMERO DI ORE RELATIVO (PRESUMIBILMENTE H 4 PER LA DISCIPLINA) SI RIMANDA ALLA PROGRAMMAZIONE DEL COORDINATORE DELLE SINGOLE CLASSI**

**Data 5 settembre 2018**

**Il Capo Dipartimento**

**Carmela Gusman**