



Ministero dell'istruzione e del merito
ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE



“Mariagrazia Mamoli”

Istituto Professionale Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale

Liceo delle Scienze Umane opzione Economico Sociale

Sede: Via Brembilla 3 – 24129 BERGAMO – • 035 260525

sito: www.istitutomamoli.edu.it – email: bgis026005@istruzione.it

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE PRIMO BIENNIO LICEO

Tempi: 33+33

A.S 2023/2024

Abilità	Conoscenze	Contenuti	Strumenti/modalità	Obiettivi minimi
Adottare comportamenti responsabili, sia in riferimento alla sfera privata che quella sociale.	Padronanza del proprio corpo e percezioni sensoriali Coordinazione schemi motori equilibrio orientamento Sicurezza prevenzione primo soccorso salute (corretti stili di vita)	-Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità) -atletica leggera -stretching -le capacità coordinative -tennis -tennistavolo -giocoleria -sci nordico -sci alpino -scherma -difesa personale -nozioni di Primo Soccorso - principi base per favorire il mantenimento dello stato di salute e di benessere	-Test -corse -percorsi motori - esercitazioni all'aperto -corsi con istruttori esterni in strutture all'interno e all'esterno della scuola -passeggiate all'esterno della scuola, anche in ambienti naturali -campi sportivi all'interno della scuola -parchi all'esterno della scuola -eventuali verifiche scritte, relazioni, ricerche personali	Conoscenza delle capacità condizionali Conoscenza delle capacità coordinative conoscenza delle prime nozioni di pronto soccorso

Abilità	Conoscenze	Contenuti	Strumenti/modalità	Obiettivi minimi
-Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali -Riconoscere, riprodurre, elaborare e realizzare sequenze motorie con carattere ritmico a finalità espressiva, rispettando	Espressione corporea Gioco, giosport e sport (aspetti relazionali e cognitivi)	-la comunicazione non verbale -la danza sportiva (ballo country, hip-hop) -il teatro -il ritmo -il rilassamento -sport di squadra ed individuali (pallavolo,	-Test -corse -percorsi motori - esercitazioni all'aperto -corsi con istruttori esterni in strutture all'interno e all'esterno della scuola	Conoscenza del linguaggio non verbale Conoscenza di almeno uno sport individuale e

strutture spaziali e temporali del movimento. -Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture -L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione	Ambiente naturale	pallacanestro, badminton, ecc...) -le olimpiadi - L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione -i fondamentali di gioco, -il fairplay -Camminata con sforzi graduati -Escursionismo trekking, fitwalking, nordic walking in zona collinare -elementi base di alimentazione e termoregolazione	-passeggiate all'esterno della scuola, anche in ambienti naturali -campi sportivi all'interno della scuola -parchi all'esterno della scuola -eventuali verifiche scritte, relazioni, ricerche personali	uno di squadra Conosce il concetto di rispetto per l'ambiente e la natura
--	---------------------------------	---	---	---

N.B.: la scelta delle attività dipende dalla disponibilità delle strutture esterne (comprese le palestre delle scuole Cavezzali e Nullo), per l'organizzazione annuale delle lezioni di scienze motorie di tutte le classi dell'Istituto.

Le lezioni teoriche trattano argomenti indicati in "contenuti", "conoscenze" e "obiettivi minimi" della programmazione.