

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
				11111111111
Adottare	Padronanza del	-Le capacità	-Test	Conoscenza
comportamenti	proprio corpo e	condizionali (forza,	-corse	delle capacità
responsabili, sia in	percezioni	resistenza,	-percorsi motori	condizionali
riferimento alla sfera	sensoriali	velocità, mobilità)	- esercitazioni all'aperto	
privata che quella		-atletica leggera	-corsi con istruttori	Conoscenza
sociale.	Coordinazione	-stretching	esterni in strutture	delle capacità
	schemi motori		all'interno e all'esterno	coordinative
	equilibrio	-le capacità	della scuola	
	orientamento	coordinative	-passeggiate all'esterno	conoscenza
		-tennis	della scuola, anche in	delle prime
	<mark>Sicurezza</mark>	-tennistavolo	ambienti naturali	<mark>nozioni di</mark>
	prevenzione	-giocoleria	-campi sportivi	<mark>pronto</mark>
	primo soccorso	-sci nordico	all'interno della scuola	soccorso
	<mark>salute</mark>	-sci alpino	-parchi all'esterno della	
	(corretti stili di	-scherma	scuola	
	vita)	-difesa personale	-eventuali verifiche	
			scritte, relazioni,	
		-nozioni di Primo	ricerche personali	
		Soccorso		
		 principi base per 		
		favorire il		
		mantenimento		
		dello stato di salute		
		e di benessere		

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

Succursale: via Federico Ozanam, 27 - 24126 Bergamo BG

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

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.