



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 SECONDO BIENNIO PROFESSIONALE

Competenza generale (Decreto n° 92 del 24/maggio 2018): **COMPETENZA n.9:** Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo. Competenza intermedia al termine del secondo biennio: Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo autonomo e responsabile, sulla base della valutazione delle situazioni sociali e professionali soggette a cambiamenti e che possono richiedere un adattamento del proprio operato.

Asse culturale: Asse storico-sociale

Tempi: 33+33

A.S.2023/2024

Abilità	Conoscenze	Contenuti	Strumenti/modalità	Obiettivi minimi
conosce le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.	Padronanza del proprio corpo e percezioni sensoriali	-Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità) -atletica leggera -stretching	-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 LE POSTURE CORRETTE
conosce i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva	Coordinazione schemi motori equilibrio orientamento	-le capacità coordinative -tennis -tennistavolo -giocoleria -sci nordico -sci alpino -scherma -difesa personale		Conoscenza delle capacità coordinative L'EQUILIBRIO (capacità coordinativa specifica)
è consapevole di una risposta motoria efficace ed economica.				
individua elementi di salute e sicurezza negli ambienti di lavoro (con particolare riferimento all'ambito minori, terza età, disabilità....)	Sicurezza prevenzione e primo soccorso salute (corretti stili di vita)	-elementi fondamentali di Primo Soccorso -aspetti di prevenzione per il mantenimento dello stato di salute e di benessere - SICUREZZA NELLE STRUTTURE OSPITANTI		conoscenza degli elementi fondamentali di pronto soccorso ASPETTI DI PREVENZIONE PER IL MANTENIMENTO DELLO STATO DI SALUTE E DI BENESSERE

Competenza generale (Decreto n° 92 del 24/maggio 2018): **n.11:** Padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici

con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio Competenza intermedia al termine del secondo biennio: Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro, della dignità della persona, dell'ambiente e del territorio, rispettando le normative specifiche dell'area professionale ed adottando comportamenti adeguati al contesto.

Asse culturale: Asse storico-sociale e Asse Scientifico, tecnologico e professionale

Tempi: 33+33

Abilità	Conoscenze	Contenuti	Strumenti/modalità	Obiettivi minimi
riconosce la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo; conosce l'aspetto educativo e sociale dello sport Orientamento sicuro, consapevole, responsabile e rispettoso, in ambiente naturale.	Espressione corporea Gioco, giosport e sport (aspetti relazionali e cognitivi) Ambiente naturale	-la comunicazione non verbale -la danza sportiva (ballo country, hip-hop, ecc.) -LE SEQUENZE RITMICHE SEMPLICI E COMPLESSE (schieramenti, cambi di direzione e forme; creazione di semplici coreografie) -il teatro -il ritmo -IL RILASSAMENTO GUIDATO CON E SENZA MUSICA -sport di squadra ed individuali (pallavolo, basket, badminton, ecc...) -le olimpiadi - L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione -i fondamentali di gioco -LA TERMINOLOGIA SPORTIVA SPECIFICA -I CODICI COMUNICATIVI IN AMBITO SPORTIVO(es. arbitraggio), -I REGOLAMENTI SPORTIVI -il fairplay -Camminata con sforzi graduati -Escursionismo, trekking, fitwalking, nordicwalking in zona collinare -ALIMENTAZIONE E TERMOREGOLAZIONE - CLASSIFICAZIONE ITINERARI	-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 del linguaggio non verbale CONOSCENZA DI ALMENO UNA DANZA SPORTIVA Conoscenza di almeno uno sport individuale e uno di squadra LA TERMINOLOGIA SPORTIVA SPECIFICA Conosce il concetto di rispetto per l'ambiente e la natura CONOSCENZA DI ALMENO UNA ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

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.