

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE **SECONDO BIENNIO PROFESSIONALE**

Competenza generale (Decreto n° 92 del 24/maggio 2018): **COMPETENZA n.4:** Stabilire collegamenti tra le tradizioni culturali locali, nazionali ed internazionali, sia in una prospettiva interculturale sia ai fini della mobilità di studio e di lavoro. Competenza intermedia al termine del biennio: Interpretare e spiegare documenti ed eventi della propria cultura e metterli in relazione con quelli di altre culture utilizzando metodi e strumenti adeguati.

Asse culturale: Asse storico-sociale

Tempi: 33+33

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

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE **SECONDO BIENNIO PROFESSIONALE**

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 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
<p>riconosce la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo;</p> <p>conosce l'aspetto educativo e sociale dello sport</p> <p>Orientamento sicuro, consapevole, responsabile e rispettoso, in ambiente naturale.</p>	<p>Espressione corporea</p> <p>Gioco, giocosport e sport (aspetti relazionali e cognitivi)</p> <p>Ambiente naturale</p>	<p>-la comunicazione non verbale</p> <p>-la danza sportiva (ballo country, hip-hop)</p> <p>-LE SEQUENZE RITMICHE SEMPLICI E COMPLESSE (schieramenti, cambi di direzione e forme; creazione di semplici coreografie)</p> <p>-il teatro</p> <p>-il ritmo</p> <p>-IL RILASSAMENTO GUIDATO CON E SENZA MUSICA</p> <p>-sport di squadra ed individuali (pallavolo, pallacanestro, badminton, ecc...)</p> <p>-le olimpiadi</p> <p>- L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione</p> <p>-i fondamentali di gioco</p> <p>-LA TERMINOLOGIA SPORTIVA SPECIFICA</p> <p>-I CODICI COMUNICATIVI IN AMBITO SPORTIVO(es. arbitraggio),</p> <p>-I REGOLAMENTI SPORTIVI</p> <p>-il fairplay</p> <p>-Camminata con sforzi graduati</p> <p>-Escursionismo, trekking, fitwalking, nordicwalking in zona collinare</p> <p>-ALIMENTAZIONE E TERMOREGOLAZIONE</p> <p>- CLASSIFICAZIONE ITINERARI</p>	<p>-Test</p> <p>-corse</p> <p>-percorsi motori</p> <p>- esercitazioni all'aperto</p> <p>-corsi con istruttori esterni in strutture all'interno e all'esterno della scuola</p> <p>-passeggiate all'esterno della scuola, anche in ambienti naturali</p> <p>-campi sportivi all'interno della scuola</p> <p>-parchi all'esterno della scuola</p> <p>-eventuali verifiche scritte, relazioni, ricerche personali</p>	<p>Conoscenza del linguaggio non verbale</p> <p>CONOSCENZA DI ALMENO UNA DANZA SPORTIVA</p> <p>Conoscenza di almeno uno sport individuale e uno di squadra</p> <p>LA TERMINOLOGIA SPORTIVA SPECIFICA</p> <p>Conosce il concetto di rispetto per l'ambiente e la natura</p> <p>CONOSCENZA DI ALMENO UNA ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</p>

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.