



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 LICEO

A.S 2023/20214

Tempi: 33+33

Abilità	Conoscenze	Contenuti	Strumenti/modalità	Obiettivi minimi
conosce le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. conosce i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva è consapevole di una risposta motoria efficace ed economica. individua elementi di salute e sicurezza negli ambienti di lavoro	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 -elementi fondamentali di Primo Soccorso -aspetti di prevenzione per il mantenimento dello stato di salute e di benessere - SICUREZZA NELLE STRUTTURE OSPITANTI	-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 Conoscenza delle capacità coordinative L'EQUILIBRIO (capacità coordinativa specifica) conoscenza degli elementi fondamentali di pronto soccorso ASPETTI DI PREVENZIONE PER IL MANTENIMENTO DELLO STATO DI SALUTE E DI BENESSERE

Tempi: 33+33

Abilità	Conoscenze	Contenuti	Strumenti/modalità	Obiettivi minimi
ricosce 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, jogosport e sport (aspetti relazionali e cognitivi) Ambiente naturale	-la comunicazione non verbale -la danza sportiva (ballo country, hip-hop) -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, pallacanestro, 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.

