PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE **PRIMO BIENNIO LICEO**

Tempi: 33+33

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

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE **PRIMO BIENNIO LICEO**

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 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**	**Espressione corporea** **Gioco, giocosport e sport (aspetti relazionali e cognitivi)** **Ambiente naturale**	-la comunicazione non verbale -la danza sportiva (ballo country, hip-hop) -il teatro -il ritmo -il rilassamento -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, -il fairplay -Camminata con sforzi graduati -Escursionismotrekking, fitwalking,nordicwalking in zona collinare -elementi base di alimentazione e termoregolazione	-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 uno sport individuale e 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.