

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE **PRIMO BIENNIO LICEO**

Tempi: 33+33

| Abilità   | Conoscenze   | Contenuti  | Strumenti/modalità   | Obiettivi minimi   |
|---|--|--|--|--|
| <b>Adottare comportamenti responsabili, sia in riferimento alla sfera privata che quella sociale.</b> | <b>Padronanza del proprio corpo e percezioni sensoriali</b><br><b>Coordinazione schemi motori equilibrio orientamento</b><br><b>Sicurezza prevenzione primo soccorso salute (corretti stili di vita)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità)</li> <li>-atletica leggera</li> <li>-stretching</li> <li>-le capacità coordinative</li> <li>-tennis</li> <li>-tennistavolo</li> <li>-giocoleria</li> <li>-sci nordico</li> <li>-sci alpino</li> <li>-scherma</li> <li>-difesa personale</li> <li>-nozioni di Primo Soccorso</li> <li>- principi base per favorire il mantenimento dello stato di salute e di benessere</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Test</li> <li>-corse</li> <li>-percorsi motori</li> <li>- esercitazioni all'aperto</li> <li>-corsi con istruttori esterni in strutture all'interno e all'esterno della scuola</li> <li>-passeggiate all'esterno della scuola, anche in ambienti naturali</li> <li>-campi sportivi all'interno della scuola</li> <li>-parchi all'esterno della scuola</li> <li>-eventuali verifiche scritte, relazioni, ricerche personali</li> </ul> | <b>Conoscenza delle capacità condizionali</b><br><b>Conoscenza delle capacità coordinative</b><br><b>conoscenza delle prime nozioni di pronto soccorso</b> |

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE PRIMO BIENNIO LICEO

| Abilità  | Conoscenze   | Contenuti   | Strumenti/modalità   | Obiettivi minimi  |
|--|--|---|--|---|
| <p>-Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali</p> <p>-Riconoscere, riprodurre, elaborare e realizzare sequenze motorie con carattere ritmico a finalità espressiva, rispettando strutture spaziali e temporali del movimento.</p> <p>-Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture</p> <p>-L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione</p> | <p><b>Espressione corporea</b></p> <p><b>Gioco, giocosport e sport (aspetti relazionali e cognitivi)</b></p> <p><b>Ambiente naturale</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-la comunicazione non verbale</li> <li>-la danza sportiva (ballo country, hip-hop)</li> <li>-il teatro</li> <li>-il ritmo</li> <li>-il rilassamento</li> <li>-sport di squadra ed individuali (pallavolo, pallacanestro, badminton, ecc...)</li> <li>-le olimpiadi</li> <li>- L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione</li> <li>-i fondamentali di gioco,</li> <li>-il fairplay</li> <li>-Camminata con sforzi graduati</li> <li>-Escursionismotrekking, fitwalking,nordicwalking in zona collinare</li> <li>-elementi base di alimentazione e termoregolazione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Test</li> <li>-corse</li> <li>-percorsi motori</li> <li>- esercitazioni all'aperto</li> <li>-corsi con istruttori esterni in strutture all'interno e all'esterno della scuola</li> <li>-passeggiate all'esterno della scuola, anche in ambienti naturali</li> <li>-campi sportivi all'interno della scuola</li> <li>-parchi all'esterno della scuola</li> <li>-eventuali verifiche scritte, relazioni, ricerche personali</li> </ul> | <p>Conoscenza del linguaggio non verbale</p> <p>Conoscenza di almeno uno sport individuale e uno di squadra</p> <p>Conosce il concetto di rispetto per l'ambiente e la natura</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.