

Tempi: 33+33

Abilità	Conoscenze	Contenuti	Strumenti/modalità	Obiettivi minimi
Adottare comportamenti responsabili, sia in riferimento alla sfera privata che quella sociale.	<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>-nozioni di Primo Soccorso</p> <p>- principi base per favorire il mantenimento dello stato di salute e di benessere</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</p> <p>Conoscenza delle capacità coordinative</p> <p>conoscenza delle prime nozioni di pronto soccorso</p>

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, gioco sport 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 -Escursionismo trekking, fitwalking, nordic walking 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.