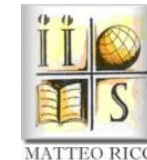


Istituto Istruzione Superiore “Matteo Ricci”

Via G. DI PIETRO, 12 - 62100 MACERATA tel: 0733 31614 - fax: 0733 369043

url: www.iismatteoricci.edu.it - mail: mcis012009@istruzione.it – posta certificata: mcis012009@pec.istruzione.it

Cod.mecc.: MCIS012009 - Cod. fiscale: 80007340435 - Codice univoco Ufficio: UF5K2F

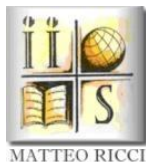


PROGRAMMAZIONE DI ISTITUTO

Scienze Motorie e Sportive – primo biennio

Indirizzo: Liceo delle Scienze Umane – Economico Sociale

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	LIVELLO BASE DELLE COMPETENZE	SAPERI ESSENZIALI
Il corpo, la sua espressività e le sue cap. condizionali Svolgere attività motorie adeguandosi a diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici.	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.	Svolgere attività motoria nei contesti proposti ed esprimere in essi azioni e gestualità fondamentali	Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale e ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentale
La percezione sensoriale, il movimento e la sua relazione con lo spazio ed il tempo Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta	Conoscere il sistema delle capacità motorie che sottende alla prestazione motoria e sportiva.	Utilizzare gli stimoli percettivi e realizzare le azioni motorie fondamentali richieste	Riconoscere varie informazioni sensoriali e controllare il gesto in relazione alle modificazioni spazio – temporali.
Gioco, gioco-sport, sport. Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.	Praticare in modo essenziale e corretto i giochi, i giochi - sport di situazione, gli sport di squadra ed individuali proposti.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, dei gesti tecnici e delle regole di base.	Conoscere e praticare in modo accettabile ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.	Conoscere le regole e le tecniche di base, partecipazione attiva e saper arbitrare.
Sicurezza, salute e attività in ambiente naturale. Conoscere norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione ed essere responsabili nella tutela della sicurezza. Assumere comportamenti	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale durante le attività proposte. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.	Conoscere norme fondamentali di primo soccorso e i principi di base per una corretta alimentazione. Essere sufficientemente responsabili nella tutela della sicurezza. Assumere comportamenti	Utilizzare in modo appropriato strutture ed attrezzi. Applicare alcune tecniche di assistenza e conoscere alcune norme di pronto soccorso

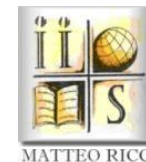


Istituto Istruzione Superiore “Matteo Ricci”

Via G. DI PIETRO, 12 - 62100 MACERATA **tel: 0733 31614 - fax: 0733 369043**

url: www.iismatteoricci.edu.it - **mail:** mcis012009@istruzione.it – **posta certificata:** mcis012009@pec.istruzione.it

Cod.mecc.: MCIS012009 - Cod. fiscale: 80007340435 - Codice univoco Ufficio: UF5K2F



corretti in palestra ed in ambiente naturale.			corretti in palestra ed in ambiente naturale.	
---	--	--	---	--