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 QUINTO ANNO LICEO
A.S 2023/2024

Competenze generali:

-Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali del movimento e dell'attività sportiva

-Esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

-Esercitare la pratica sportiva in modo responsabile con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio.

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 dell'importanza della pratica motoria per la salute e il benessere della persona assume comportamenti funzionali alla sicurezza personale nel contesto scolastico, nelle strutture ospitanti e nel mondo del 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 -IL BATTITO CARDIACO: RILEVAZIONE E VARIAZIONI IN RELAZIONE ALLO SFORZO -le capacità coordinative -tennis -tennistavolo -giocoleria -sci nordico -sci alpino -scherma -difesa personale -BOWLING -elementi fondamentali di Primo Soccorso(I PRINCIPALI TRAUMI SPORTIVI) -aspetti di prevenzione per il mantenimento dello stato di	-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 IL BATTITO CARDIACO: RILEVAZIONE E VARIAZIONI IN RELAZIONE ALLO SFORZO Conoscenza delle capacità coordinative l'equilibrio (capacità coordinativa specifica) CONOSCENZA DI ALMENO UNA ATTIVITA' ELENCATA IN "CONTENUTI" conoscenza degli elementi fondamentali di pronto soccorso aspetti di prevenzione per il mantenimento dello stato di

		salute e di benessere -SPORT E SALUTE: CORRETTI STILI DI VITA - sicurezza nelle strutture ospitanti		salute e di benessere -SPORT E SALUTE: CORRETTI STILI DI VITA

Abilità	Conoscenze	Contenuti	Strumenti/modalità	Obiettivi minimi
riconosce 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, giocosport 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 -PROGETTA E REALIZZA SEMPLICI SEQUENZE DI MOVIMENTO (MIMO, DANZA, ESPRESSIONECORPOREA) -sport di squadra ed individuali (pallavolo,pallacanestro…) -le olimpiadi -evoluzione di giochi e di sport nella cultura e nella tradizione -i fondamentali di gioco -la terminologia sportiva specifica -i regolamenti sportivi -il fairplay -IL DOPING -DONNE E ATTTIVITA' SPORTIVA -Camminata con sforzi graduati -Escursionismo,trekking,fitwalking,nordic walking in zonacollinare - L'ALIMENTAZIONE E LA TERMOREGOLAZIONE (PRINCIPI BASE) - 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 IL DOPING DONNE E ATTTIVITA' SPORTIVA LE OLIMPIADI Conosce il concetto di rispetto per l'ambiente e la natura conoscenza di almeno una attivita' in ambiente naturale L'ALIMENTAZIONE E LA TERMOREGOLAZIONE (PRINCIPI BASE)

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.