

Programmazione individuale per competenze

Anno Scolastico 2022/2023

Classe: 1 A

Materia: Scienze Motorie Sportive

Competenze di base da sviluppare durante l'anno (riferite all'asse e alle indicazioni nazionali)

- Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità:
 - _ Capacità Coordinative
 - _ Capacità Condizionali
- Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali
- Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso
- Conoscere i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (doping)

Abilità di base da sviluppare durante l'anno (riferite all'asse e alle indicazioni nazionali)

- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive
- Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dagli sport in forma individuale
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni ed applicare alcune procedure di soccorso
- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione ed alla salvaguardia da sostanze illecite.

Contenuti disciplinari (Indicati secondo unità di apprendimento)

- Preatletica generale (resistenza, potenziamento muscolare, flessibilità, mobilità articolare)
- Atletica
- Pratica della Pallamano
- Pratica Hockey
- Pratica giochi popolari
- I principi fondamentali dello sport

Obiettivi minimi per il recupero declinato per ogni unità di apprendimento

- **Usare nel migliore dei modi le conoscenze e le abilità tecniche motorie specifiche**
- **Utilizzare efficacemente gli schemi motori di base in azioni semplici e/o complesse**
- **Utilizzare in modo adeguato i gesti tecnici fondamentali delle diverse discipline sportive affrontate durante l'anno**
- **Graduale presa di coscienza del proprio corpo**

Bergamo, lì 24 novembre 2022