iSchool	**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE** ***Istituto Tecnico Informatica***

Programmazione individuale per competenze

Anno Scolastico 2022/2023

Classe: I 2^A
Materia: Scienze Motorie

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/sportive praticate
- 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)

Primo Quadrimestre

- Preatletismo (andature generali, tipologie di corsa, mobilità articolare, flessibilità)
- Pratica di giochi popolari
- Interventi di Primo soccorso e alimentazione

- Anatomia generale

Secondo Quadrimestre

- Capacità coordinative (corpo libero/attrezzi)
- Pratica del Badminton
- Sport, abilità e competenze
- Discipline atletica leggera (salti, lanci, corse, staffette)

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, in modo efficace, gli schemi motori di base in azioni semplici e/o complesse
- Graduale presa di coscienza del proprio corpo e dei stili di vita
- Utilizzare, in modo adeguato, i gesti tecnici fondamentali delle diverse discipline sportive affrontate duranto l'anno scolastico

Bergamo, lì 30 ottobre 2022