iSchool	**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE** *Liceo Linguistico*

Programmazione individuale per competenze

Anno Scolastico 2022/2023

Classe: LL 4^A
Materia: Scienze Motorie

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

- Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza criticità)
- Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio sportivo
- Conoscere terminologie, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi dei differenti sport (singoli e di squadra) svolti durante l'anno.
- Approfondire aspetti scientifici e sociali, riguardo alle problematiche alimentari e relative all'uso delle sostanze illecite (doping).

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

- Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori sempre più complessi utili ad affrontare attività motorie/sportive.
- Valorizzazione delle abilità tecniche (gestualità fine dei vari gesti tecnici)
- Avere consapevolezza delle proprie attitudini in ambito motorio/sportivo
- Saper trasferire, in autonomia, all'interno di un'unità didattica strutturata
- Scegliere autonomamente i corretti stili di vita da adottare
- Strutturare una lezione intera (in base alle richieste del docente)

Contenuti disciplinari (Indicati secondo unità di apprendimento)

Primo Quadrimestre

- Preatletismo (andature generali, tipologie di corsa, mobilità articolare, flessibilità)
- Pratica di giochi popolari
- Diritto allo sport (Costituzione)
- Sport di Squadra (Pallavolo, Pallacanestro, Softball, Rubgy)

Secondo Quadrimestre

- Ginnastica acrobatica (acrogym)
- Discipline olistiche riconosciute dal Coni (yoga, pilates, ginnastica posturale)
- Sport, abilità e competenze
- Discipline atletica leggera (salti, lanci, corse, staffette)

Obiettivi minimi per il recupero declinato per ogni unità di apprendimento

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie
- Salute benessere e prevenzione
- Allenare il pensiero critico (analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in ambito sportivo)

Bergamo, lì 30 ottobre 2022