iSchool	**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE** ***Liceo Delle Scienze Umane***

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)**
- **Ginnastica artistica**
- **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