

**Programmazione individuale per competenze**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**Classe: 3 A**

**Materia: Scienze Motorie Sportive**

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

- Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità).
- Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.
- Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi individuali.
- Conoscere terminologie, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi.
- Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari e dell'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 più complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
- Valorizzazione delle abilità tecniche (gestualità)
- Avere consapevolezza delle proprie attitudini in ambito motorio/sportivo.
- Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.
- Svolgere i ruoli di direzione durante le attività, proponendo un insegnamento capovolto.
- Scegliere autonomamente i corretti stili di vita da adottare.

**Contenuti disciplinari (Indicati secondo unità di apprendimento)**

- Preatletica generale (resistenza, potenziamento muscolare, flessibilità, mobilità articolare)
- Pratica Ultimate
- Pratica giochi popolari
- Pratica Baseball
- I principi fondamentali dello sport
- Pratica del Flag-Football

## **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**
- **Prerequisiti essenziali nei sport singoli e di squadra**

Bergamo, lì 24 novembre 2022