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

Programmazione individuale per competenze

Anno Scolastico 2022/2023

Classe: 5 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 della Pallavolo**
- **Pratica giochi popolari**
- **Pratica calcio a 5**
- **Doping**

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 negli sport singoli e di squadra**

Bergamo, il 24 Novembre 2022