Istituto di Istruzione Superiore

AGRARIA, AGROALIMENTARE AGROINDUSTRIA

MARIO RIGONI STERN

BERGAMO

PROGRAMMAZIONE ANNUALE PER COMPETENZE

☒ BIENNIO

☐ TRIENNIO Articolazione

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI PRIME

ORE SETTIMANALI 2

Ultima revisione (data) 23 NOVEMBRE 2020

COMPETENZE, CONOSCENZE E ABILITÀ

In questa sezione vengono riportate le indicazioni riguardanti le competenze disciplinari nonché le abilità e le conoscenze che concorrono all'acquisizione delle competenze stesse.

Si è tenuto conto, nelle tabelle che seguono, delle Indicazioni Nazionali.

Gli obiettivi didattici e la scansione annuale dei contenuti individuati, sono riportati nelle seguenti tabelle. È bene ricordare che sono solo delle indicazioni, quindi orientative, pertanto esse vanno contestualizzate nelle varie classi e spesso non è possibile seguirle pienamente.

MODULO N. 1 **TITOLO** CONOSCENZA DEL CORPO E SVILUPPO FISIOLOGICO			
UDA	**COMPETENZE DI DISCIPLINA**	**ABILITÀ/CAPACITÀ**	**CONOSCENZE**
N. 1 **Titolo** SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI	Conoscenza del proprio corpo e delle sua modificazioni	Saper interpretare ed elaborare un movimento in risposta ad un semplice stimolo visivo - uditivo	Conoscenza degli schemi motori di base e conoscenza della terminologia corretta. Assi e piani del corpo umano Corsa di resistenza. Corsa di velocità Esercizi di mobilità articolare Esercizi a corpo libero Esercizi di allungamento muscolare Esercizi di tonificazione
N. 2 **Titolo** COORDINAZIONE E SCHEMI COORDINATIVI	Percezione sensoriale Tipologia di coordinazioni	Riprodurre il movimento in modo armonico ed equilibrato	Capacità di ordinare e coordinare insieme più movimenti. Conoscenza ed esecuzione delle tipologie dei movimenti. Coordinazione motorie a corpo libero e con attrezzi Capacità di percezione spazio-temporale: lateralità. Movimenti fondamentali: degli arti superiori, del busto, degli arti inferiori
N. 3 **Titolo** EDUCAZIONE ALLA SALUTE	Corretti stili di vita	Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.	Nozioni teoriche: Apparato scheletrico ed articolare Apparato cardiocircolatorio:il cuore e la frequenza cardiaca.

LIVELLI DI APPRENDIMENTO	
Livello base	**Lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostra di possedere conoscenze e abilità essenziali e sa applicare regole e procedure solo se guidato.** In particolare: 1) conoscenza e percezione del corpo. 2) pratica delle attività proposte con sufficiente abilità motoria generale 3) conoscenza essenziale del linguaggio ; 4) partecipazione attiva alle attività proposte; 5) rispetto delle regole e degli altri durante lo svolgimento dell'attività motoria. 6) conoscenza essenziale delle parti teoriche.
Livello intermedio	**Lo studente svolge compiti e risolve problemi complessi in situazioni note, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità conseguite.**
Livello avanzato	**Lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni anche non note, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.** In particolare: 1) conoscenza e percezione del corpo, riconoscimento delle abilità motorie e delle coordinazioni. 2) pratica delle attività proposte con ottima abilità motoria generale 3) conoscenza completa del linguaggio ; 4) partecipazione attiva e propositiva alle attività; 5) rispetto delle regole e degli altri durante lo svolgimento dell'attività motoria, collaborazione con gli studenti più in difficoltà. 6) conoscenza approfondita delle parti teoriche.