



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "Racchetti - da Vinci"

LICEO CLASSICO LICEO LINGUISTICO LICEO SCIENTIFICO

Via Ugo Palmieri, 4 - 26013 CREMA

☎ 0373 256424 ✉ e mail: CRIS013001@pec.istruzione.it / CRIS013001@istruzione.it

Codice Fiscale:82004890198 Codice Meccanografico:CRIS013001

OBIETTIVI SPECIFICI d'APPRENDIMENTO - 1° BIENNIO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze
1. Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie ed espressive.		
CP1. Saper correlare le conoscenze relative all'apparato locomotore, allo sviluppo delle capacità motorie ed al movimento in genere. CP2. Saper riconoscere ed analizzare le componenti essenziali delle proprie capacità motorie in relazione alle attività svolte.	AB1. Riuscire ad attivarsi, in maniera consapevole, per ottenere miglioramenti nelle proprie capacità motorie. AB2. Ricondurre le esercitazioni pratiche svolte alle categorie fondamentali che riguardano le capacità motorie. AB3. Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie.	CN1. Apparato locomotore. CN2. Definizione delle capacità motorie e conoscenze generali sulle capacità condizionali e coordinative. CN3. Conoscere il ritmo nelle /delle azioni motorie e sportive.
2. Lo sport, le regole, il fair play e l'inclusione.		
CP3. Essere in grado di utilizzare le abilità tecniche di base di un'attività motoria specifica o di uno sport. CP4. Rispettare i compagni e i docenti sapendo interagire nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni.	AB4. Comprendere e mettere in atto le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive esaminate. AB5. Riuscire ad inserirsi attivamente nelle esercitazioni motorie e nei giochi sportivi. AB6. Essere in grado di confrontarsi con gli altri con atteggiamento di collaborazione rispetto ai compiti assegnati. AB7. Essere in grado di arbitrare un incontro. AB8. Saper riconoscere e condividere le peculiarità individuali.	CN4. Elementi tecnici e regolamenti degli sport analizzati. CN5. Regole di gioco e segnali arbitrali degli sport praticati. CN6. Attività sportiva inclusiva.
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.		
CP5. Saper applicare alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive.	AB9. Utilizzare le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attività programmate.	CN7. Nozioni di base di igiene generale delle attività motorie e sportive. CN8. Elementi di traumatologia e primo soccorso.
4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.		
CP6. Utilizzare mezzi e strumenti idonei per praticare attività in ambiente naturale e tendere ad un rapporto corretto con l'ambiente che ci circonda.	AB10. Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale.	CN9. Attività motorie e sportive in ambiente naturale.