



OBIETTIVI SPECIFICI d'APPRENDIMENTO - SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

SCIENZE MOTORIE

| Competenze | Abilità/Capacità | Conoscenze |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SECONDO BIENNIO | | |
| 1. Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie ed espressive. | | |
| CP1. Essere in grado di analizzare i presupposti fisiologici delle proprie capacità motorie e collegarli a tecniche e principi generali di sviluppo di tali capacità (anche in relazione ai processi di adeguamento dei propri schemi motori). CP2. Rispondere in maniera adeguata ai vari stimoli utilizzando tutte le informazioni anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria. | AB1. Riuscire ad ottenere miglioramenti più o meno significativi nello sviluppo delle proprie capacità motorie utilizzando le conoscenze fisiologiche e metodologiche sviluppate. AB2. Riuscire a mettere in relazione le esercitazioni svolte con le finalità specifiche. AB3. Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie. | CN1. Elementi di anatomia e fisiologia. CN2. Potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. CN3. Conoscere il ritmo nelle /delle azioni motorie e sportive complesse. |
| 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. Utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale, integrando gesti tecnico-tattici individuali e di squadra e interpretando al meglio la cultura sportiva in termini di fair play. CP5. Rispettare i compagni e i docenti sapendo interagire nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni. CP6. Riconoscere il valore della diversità. | AB4. Trasferire e ricostruire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, spazi e tempi di cui si dispone. AB5. Essere in grado di praticare le tecniche individuali e di squadra degli sport proposti. AB6. Saper utilizzare in maniera personale le abilità motorie acquisite negli sport praticati. AB7. Saper collegare le nozioni di teoria dell'allenamento alle attività svolte. AB8. Riconoscere le abilità tecniche e le componenti energetiche degli sport praticati. AB9. Sapersi muovere in campo e nei giochi di squadra, in funzione dei compagni e degli avversari. AB10. Cooperare valorizzando attitudini individuali e fair play. | CN4. Conoscenza generale della teoria e metodologia dell'allenamento. CN5. Regolamenti e tecniche specifiche delle attività proposte. CN6. Ruoli (nei giochi di squadra). CN7. La figura dell'arbitro e dei giudici. CN8. Aspetto educativo e sociale di giochi, sport e fair play. CN9. Aspetto educativo e sociale dello sport e i fenomeni di massa legati al mondo sportivo. CN10. Attività sportiva inclusiva. |
| 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. | | |
| CP7. Saper applicare alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive. | AB11. Saper mettere in atto i comportamenti di igiene delle attività motorie e dello sport funzionali alle esercitazioni proposte. | CN11. Conoscenze igieniche generali riferite all'attività motoria, sportiva ed espressiva. CN12. Elementi di traumatologia e di primo soccorso. |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| CP8. Mettere in atto le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per l'adozione di corretti stili di vita. | AB12. Saper applicare le conoscenze di traumatologia e primo soccorso agli infortuni riferiti all'attività sportiva. AB13. Saper mettere in relazione i principi alimentari con i bisogni della pratica motoria e sportiva. AB14. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. | CN13. Principi di alimentazione riferiti all'attività sportiva. |
| 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. | | |
| CP9. Praticare e gestire autonomamente attività in coerenza con l'ambiente naturale. | AB15. Sapersi orientare ed esprimersi in attività ludiche e sportive in diversi ambienti e in ambiente naturale. | CN14. Attività motoria e sportiva in ambiente naturale. |

| QUINTO ANNO | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie ed espressive | | |
| CP2. Rispondere in maniera adeguata a vari stimoli utilizzando tutte le informazioni anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia dell'azione motoria. CP10. Saper valutare il proprio stato di efficienza fisica e sapersi orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo. CP11. Saper pianificare percorsi di sviluppo delle capacità motorie e delle tecniche specifiche secondo linee generali di teoria dell'allenamento. | AB16. Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. AB17. Saper utilizzare tabelle di riferimento per misurare lo stato di efficienza fisica. AB18. Saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere. AB19. Essere in grado di assumere posture corrette durante le esercitazioni, soprattutto in presenza di carichi. | CN15. Presupposti fisiologici e percorsi di sviluppo delle capacità motorie anche con l'utilizzo di strumenti tecnologici. CN16. Effetti positivi generali dei percorsi di preparazione fisica specifici. CN17. Possibili interazioni tra i linguaggi espressivi e altri contesti (storico, letterario, artistico, musicale...). |
| 2. Lo sport, le regole, il fair play e l'inclusione | | |
| CP12. Essere in grado di comprendere interessi e propensioni personali nei confronti delle attività motorie, sportive ed espressive, in funzione di scelte motivate nello sviluppo di uno stile di vita attivo. CP4. Utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale, integrando gesti tecnico-tattici individuali e di squadra e interpretando al meglio la cultura sportiva in termini di fair play. CP5. Rispettare i compagni e i docenti sapendo interagire nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni. CP6. Riconoscere il valore della diversità. | AB5. Essere in grado di praticare le tecniche individuali e di squadra degli sport proposti. AB6. Utilizzare in maniera personale le abilità motorie acquisite negli sport praticati. AB20. Riconoscere le abilità tecniche e le componenti energetiche dei vari sport. AB21. Essere in grado di confrontare le proprie potenzialità motorie con quelle richieste dagli sport o dalle attività espressive presi in esame. AB10. Cooperare valorizzando attitudini individuali e fair play. | CN18. Principali metodologie e tecniche di allenamento. CN19. Elementi di tecnica e tattica degli sport presi in esame. CN20. La struttura, il regolamento tecnico, le strategie e le tecniche degli sport trattati con rispetto delle regole e vero fair play anche con l'utilizzo di strumenti tecnologici. CN9. Aspetto educativo e sociale dello sport e i fenomeni di massa legati al mondo sportivo. CN10. Attività sportiva inclusiva. |
| 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione | | |
| CP13. Essere in grado di osservare ed interpretare alcuni fenomeni di massa (degenerativi dello spirito | AB22. Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il | CN11. Gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente. |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>sportivo), legati alle attività motorie e sportive, proposti dalla società attuale.</p> | <p>giusto valore all'attività fisica e sportiva.</p> | <p>CN12. Gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite. CN13. Gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale. CN14. Il primo soccorso e le principali manovre salvavita.</p> |
| <p>4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p> | | |
| <p>CP14. Praticare e gestire autonomamente attività in coerenza con l'ambiente naturale.</p> | <p>AB23. Sapersi orientare ed esprimersi in attività ludiche e sportive in diversi ambienti e in ambiente naturale.</p> | <p>CN15. Le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono. CN16. Tutelare e rispettare la natura.</p> |