

Obiettivi specifici di apprendimento per le classi prima e seconda (primo biennio)

Al termine del primo biennio, la scuola ha organizzato per lo studente attività educative e didattiche unitarie che hanno avuto lo scopo di aiutarlo a trasformare in competenze personali le seguenti conoscenze e abilità disciplinari:

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

C = Conoscenze

- 1 - Consolidamento delle capacità coordinative.
- 2 - Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).
- 3 - Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico).
- 4 - Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.
- 5 - L'attività sportiva come valore etico.
- 6 - Valore del confronto e della competizione.
- 7 - Tecniche di espressione corporea.
- 8 - Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e *performance*.
- 9 - Rapporto tra la prontezza di riflessi ed una situazione di benessere fisico.
- 10 - Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.
- 11 - La segnaletica stradale e le norme di conduzione dei cicli e ciclomotori.

A = Abilità

- 1 - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...).
- 2 - Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
- 3 - Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- 4 - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
- 5 - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.
- 6 - Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.
- 7 - Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
- 8 - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.
- 9 - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- 10 - Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica.
- 11 - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.
- 12 - Sperimentare piani di lavoro personalizzati.
- 13 - Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione - benessere.
- 14 - Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo.
- 15 - Mettere in atto comportamenti corretti nell'uso della bicicletta.

Obiettivi specifici di apprendimento per la classe terza

Al termine della classe terza, la scuola ha organizzato per lo studente attività educative e didattiche unitarie che hanno avuto lo scopo di aiutarlo a trasformare in competenze personali le seguenti conoscenze e abilità disciplinari:

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

C = Conoscenze

- 1 - Fase di sviluppo della disponibilità variabile.
- 2 - L'anticipazione motoria.
- 3 - Fantasia motoria
- 4 - Metodi di allenamento.
- 5 - Tecniche e tattiche dei giochi sportivi.
- 6 - I gesti arbitrali in diverse discipline sportive.
- 7 - Tecniche relazionali che valorizzano le diversità di capacità, di sviluppo, di prestazione
- 8 - L'espressione corporea e la comunicazione efficace.
- 9 - Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza.
- 10 - Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni.
- 11 - Regole del codice stradale anche per la guida di cicli e motocicli.

A = Abilità

- 1 - Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana.
- 2 - Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.
- 3 - Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento.
- 4 - Ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per mantenere un buon stato di salute.
- 5 - Gestire un proprio programma di allenamento.
- 6 - Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, calcio, ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.
- 7 - Arbitrare una partita degli sport praticati
- 8 - Impostare, a turno, una tattica di squadra.
- 9 - Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo.
- 10 - Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.
- 11 - Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, compreso quello stradale.