

PRIMO BIENNIO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE (Primo Biennio)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità	L'organizzazione del corpo umano Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati I principali paramorfismi e dismorfismi Le fasi della respirazione Respirazione toracica e addominale Rapporto tra respirazione e circolazione Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.)	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo Utilizzare il lessico specifico della disciplina	In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento che andranno riportati su un foglio di rilevazione; confrontare poi i dati rilevati In gruppo rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo sforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo 1' e 3' di recupero e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti
... ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive	Gli schemi motori e le loro caratteristiche La differenza tra contrazione e decontrazione Le capacità motorie (coordinative e condizionali) I principi e le fasi dell'apprendimento motorio	Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate	Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative richieste dall'insegnante Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante Allestire percorsi, circuiti o giochi, utilizzando oggetti informali per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
		<p>Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc.)</p> <p>Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione ecc.)</p> <p>Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (concetto di velocità, di traiettoria ecc.)</p> <p>Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova</p> <p>Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità</p>	<p>Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino la capacità condizionale individuata dall'insegnante, utilizzando esercizi a corpo libero, grandi e piccoli attrezzi</p>
<p>... comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui</p>	<p>- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale</p> <p>- La comunicazione sociale (prossemica)</p> <p>- La grammatica del linguaggio corporeo</p>	<p>- Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale</p> <p>- Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo</p> <p>- Utilizzare tecniche di espressione corporea</p> <p>- Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo</p>	<p>In coppia, osservare, identificare e decodificare i messaggi non verbali di uno spezzone di film, confrontarsi col compagno e illustrare poi alla classe e motivare le proprie deduzioni</p> <p>Rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza</p>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
<p>La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</p>			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
<p>La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> – I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati – La terminologia e le regole principali degli sport praticati. 	<ul style="list-style-type: none"> – Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti – Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport – Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi, sportivi e di movimento – Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati 	<p>Partecipare a un torneo di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti i componenti</p> <p>Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatori di handicap</p>
<p>È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Il regolamento dello sport praticato – I gesti arbitrali dello sport praticato – Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte 	<ul style="list-style-type: none"> – Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto – Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco – Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva 	<p>Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti</p> <p>Svolgere il compito di osservatore rilevando e compilando responsabilmente il foglio di scouting</p>
<p>Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Semplici principi tattici degli sport praticati – Le abilità necessarie al gioco 	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione – Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria – Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato 	<p>Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni</p> <p>sulla base di un'analisi delle caratteristiche sia fisiche che tecnico- tattiche degli avversari</p> <p>Esprimere la propria opinione motivandola sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarla con quella dei compagni</p>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
S'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	– Le regole dello sport e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> – Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario – Accettare le decisioni arbitrali con serenità – Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita – Rispettare indicazioni, regole e turni 	Individuare punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando
Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità	– I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)	– Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)	Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
<p>Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.</p>			
<p>COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione / Individuare collegamenti e relazioni.</p>			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
<p>Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - I principi fondamentali della sicurezza in palestra - Le norme della sicurezza stradale 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni - Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni 	<p>Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività come traslocazioni alla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc. Videoregistrare e individuare comportamenti virtuosi o censurabili in vari contesti stradali e suggerirne possibili modalità di correzione</p>
<p>Adotterà i principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Il concetto di salute dinamica - I pilastri della salute - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute - Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.) - Principali norme per una corretta alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza - Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette - Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie 	<p>In coppia, proporre e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura e correggere l'esecuzione del compagno</p> <p>Illustrare gli elementi di una corretta postura nell'esecuzione di esercizi di sollevamento di sovraccarichi con le relative motivazioni scientifiche</p> <p>Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate</p>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
<p>Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Il rapporto tra allenamento e prestazione – Il rischio della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping 		<p>Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi a corpo libero da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico</p> <p>Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggeri sovraccarichi da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico</p> <p>La scelta di un'attività o un carico di lavoro sono correlate all'obiettivo da perseguire. Spiega con esempi pratici la differenza tra un allenamento rivolto alla competizione e quello indirizzato al mantenimento della salute</p>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.			
COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione / Progettare			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente	<ul style="list-style-type: none"> – Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. 	<ul style="list-style-type: none"> – Orientarsi con l'uso di una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo – Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, snowboard, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. 	Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi Sulla base delle esperienze degli allievi, preparare un pieghevole che illustri e proponga attività sportive in ambiente naturale adatte a tutti, a costi contenuti, in località facilmente raggiungibili Ricerca e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale
Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche	<ul style="list-style-type: none"> – Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc. 	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti – Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse 	Elaborare il foglio informativo relativo a un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario, le norme di sicurezza da seguire ecc. Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi organizzative necessarie per preparare un'uscita in ambiente naturale, da utilizzare come riferimento per uscite analoghe dell'intero Istituto