

## SECONDO BIENNIO

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

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

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento, e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

### COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO   | CONOSCENZE   | ABILITÀ   | COMPITI  |
|--|--|---|--|
| La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Definizione e classificazione del movimento</li> <li>– Capacità di apprendimento e controllo motorio</li> <li>– Capacità condizionali</li> <li>– Capacità coordinative</li> <li>– Capacità espressivo-comunicative</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori</li> <li>– Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi</li> <li>– Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali</li> <li>– Mantenere e controllare le posture assunte</li> <li>– Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti</li> <li><br/></li> <li>- Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova</li> <li>- Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva</li> </ul> | <p>Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali)</p> <p>Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali</p> <p>Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita d'equilibrio utilizzando esempi pratici</p> <p>Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche individuali, di gruppo o di acro sport da eseguire di fronte a una giuria</p> |

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO  | CONOSCENZE  | ABILITÀ   | COMPITI   |
|---|---|---|---|
| Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- I muscoli e la loro azione</li> <li>- La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare</li> <li>- Tipologie di piani di allenamento</li> <li>- La struttura di una seduta di allenamento</li> <li>- I principi dell'allenamento</li> <li>- L'allenamento delle capacità condizionali</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi</li> <li>- Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento</li> <li>- Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti</li> <li>- Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione</li> </ul> | In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte   |
| Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive</li> <li>- Apparato respiratorio ed esercizio fisico</li> <li>- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico</li> <li>- Differenti forme di produzione di energia</li> <li>- Sistema nervoso e movimento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</li> <li>- Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati ed eseguire semplici operazioni statistiche</li> <li>- Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova</li> <li>- Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione</li> </ul>  | Inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date (oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commento dei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro   |
| Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta   | - Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento</li> <li>- Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione</li> <li>- Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale</li> <li>- Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo</li> </ul>   | Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di danza su base musicale scelta dall'insegnante (uguale per tutti)<br>Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di hip hop, danza moderna o folk ecc. su base musicale scelta dal gruppo<br>Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni-spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni |

| <b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.</p> |   |   |   |
| <b>COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione</b>  |   |   |   |
| <b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONOSCENZE</b>   | <b>ABILITÀ</b>  | <b>COMPITI</b>  |
| <p>... maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le regole degli sport praticati</li> <li>- Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche</li> <li>- Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto</li> <li>- Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto</li> <li>- Assumere un ruolo (attore, musicista, ballerino, coreografo, tecnico ecc.) all'interno di un musical allestito in orario extracurricolare</li> </ul> |
| <p>Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La tattica di squadra delle specialità praticate</li> <li>- I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali</li> <li>- Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</li> <li>- Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune</li> </ul> | <p>Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra</p>  |
| <p>Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'aspetto educativo e sociale dello sport</li> <li>- Principi etici sottesi alle discipline sportive</li> <li>- Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali</li> <li>- La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita</li> <li>- Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria</li> </ul>           | <p>Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza, di democrazia</p>   |

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO                                    | CONOSCENZE   | ABILITÀ   | COMPITI   |
|---|--|---|---|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</li> <li>- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo</li> </ul> | Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili   |
| Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive</li> <li>- Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati</li> </ul> | - Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato  | Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali<br>Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone |

| <b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.</p> |   |  |   |
| <b>COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione / Individuare collegamenti e relazioni.</b>  |   |  |   |
| <b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>CONOSCENZE</b>   | <b>ABILITÀ</b>   | <b>COMPITI</b>  |
| Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Il concetto di salute dinamica</li> <li>– I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</li> <li>– Controllare e rispettare il proprio corpo</li> </ul>  | In gruppo, individuare i contenuti, stendere la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita  |
| Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo</li> <li>– Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro</li> <li>– Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo</li> </ul> | Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante   |
| Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Il codice comportamentale del primo soccorso</li> <li>– Il trattamento dei traumi più comuni</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso</li> </ul>  | <p>In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe</p> <p>A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe</p> |

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione / Progettare**

| OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO  | CONOSCENZE  | ABILITÀ   | COMPITI   |
|---|---|---|---|
| <p>Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li> <li>- Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola</li> <li>- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo</li> <li>- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc.</li> </ul> | <p>Organizzare e proporre un'uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile e predisponendo il servizio di assistenza tecnico necessario (rotture, forature ecc.)</p> |
| <p>Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva</li> <li>- Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta</li> <li>- Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici</li> </ul>  | <p>Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor</p>  |