

Traguardo

(Indicazioni nazionali 2012)

TS-IV

Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.

TS-II

Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.

TS-V

Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

TS-VI

È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012)		
Ob8-12		
Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.		
Obiettivi specifici (primo anno) - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche. - organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo. - consapevolezza di muscoli e ossa	Obiettivi specifici (secondo anno) - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche; consapevolezza della differenza tra resistenza e velocità - organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. - consapevolezza di muscoli e ossa e frequenza cardiaca	Obiettivi specifici (terzo anno) - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche; consapevolezza della forza e dell'elasticità - test motori e di valutazione stili di vita - autovalutazione del proprio stato di benessere - circuit training e ed esercitazioni fisiche allenanti
STRUTTURE INTERPRETAZIONE - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - individuare le possibilità di movimento per raggiungere l'obiettivo - scegliere quale strategia migliore	STRUTTURE INTERPRETAZIONE - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - scegliere le risorse fisiche disponibili - cogliere le modifiche del risultato variando le metodologie	STRUTTURE INTERPRETAZIONE - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - scegliere le risorse fisiche disponibili - <i>selezionare le metodologie, le conoscenze e le strategie da applicare</i>
STRUTTURE DI AZIONE - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire il gioco classificare i risultati	STRUTTURE DI AZIONE - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire il gioco e l'esercizio con le varianti proposte - <i>confrontare gli effetti delle varianti proposte</i> - <i>classificare i risultati e scegliere nuove strategie</i>	STRUTTURE DI AZIONE - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire l'esercizio con le varianti proposte - <i>ideare nuove esercitazioni, giochi e regole</i> - <i>selezionare le varianti e metodologie migliori a seconda dell'obiettivo</i>
STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE	STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE	STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE

<ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna 	<ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo - 	<ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo - <i>difendere il proprio operato e quello dei compagni</i> - <i>motivare i compagni in difficoltà e l'aspetto agonistico</i>
<p>Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012)</p> <p>Ob8-13</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p>		
<p>Obiettivi specifici (primo anno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche. - organizzazione percorsi in base agli attrezzi e all'obiettivo. 	<p>Obiettivi specifici (secondo anno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche; consapevolezza della differenza tra resistenza e velocità - organizzazione percorsi in base agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. 	<p>Obiettivi specifici (terzo anno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche; consapevolezza della forza e dell'elasticità - test motori e di valutazione stili di vita - autovalutazione del proprio stato di benessere - circuit training e ed esercitazioni fisiche allenanti
<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - individuare le possibilità di movimento per raggiungere l'obiettivo 	<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - scegliere le risorse fisiche disponibili - cogliere le modifiche del risultato variando le metodologie 	<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - scegliere le risorse fisiche disponibili - <i>selezionare le metodologie, le conoscenze e le strategie da applicare</i>

<p><i>STRUTTURE DI AZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire il gioco classificare i risultati 	<p><i>STRUTTURE DI AZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire il gioco e l'esercizio con le varianti proposte - <i>confrontare gli effetti delle varianti proposte</i> - <i>classificare i risultati e scegliere nuove strategie</i> 	<p><i>STRUTTURE DI AZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire l'esercizio con le varianti proposte - <i>ideare nuove esercitazioni, giochi e regole</i> - <i>selezionare le varianti e metodologie migliori a seconda dell'obiettivo</i>
<p><i>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna 	<p><i>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo 	<p><i>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo - <i>difendere il proprio operato e quello dei compagni</i> - <i>motivare i compagni in difficoltà</i>

<p>Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012)</p> <p>Ob8-14</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p>		
<p>Obiettivi specifici (primo anno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizzazione percorsi in base agli attrezzi e all'obiettivo. 	<p>Obiettivi specifici (secondo anno)</p> <p>organizzazione percorsi in base agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. Varianti cambiando l'uso dell'oggetto</p>	<p>Obiettivi specifici (terzo anno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - test motori e di valutazione stili di vita - circuit training e ed esercitazioni fisiche allenanti con attrezzi mobili e fissi
<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuare gli attrezzi richiesti - individuare le possibilità di movimento per raggiungere l'obiettivo 	<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuare gli attrezzi richiesti - scegliere le risorse fisiche disponibili - cogliere le modifiche del risultato variando le metodologie 	<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - scegliere le risorse fisiche disponibili e gli attrezzi - <i>selezionare le metodologie, le conoscenze e le strategie da applicare</i>
<p>STRUTTURE DI AZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - eseguire l'esercizio 	<p>STRUTTURE DI AZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - <i>eseguire l'esercizio</i> 	<p>STRUTTURE DI AZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - <i>eseguire l'esercizio e variarlo</i>
<p>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</p> <p>trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna</p>	<p>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo 	<p>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo - <i>difendere il proprio operato e quello dei compagni</i>

- *motivare i compagni in difficoltà*

Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012)

Ob8-15

Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.

Obiettivi specifici (primo anno)	Obiettivi specifici (secondo anno)	Obiettivi specifici (terzo anno)
<p>organizzazione percorsi in base agli attrezzi e all'obiettivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. 	<p>-organizzazione percorsi in base agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri.</p> <p>-Varianti cambiando l'uso dell'oggetto</p> <p>-organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri.</p>	<p>- test motori e di valutazione stili di vita</p> <p>- circuit training e ed esercitazioni fisiche allenanti con attrezzi mobili e fissi</p> <p>- organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri.</p>
<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuare gli attrezzi richiesti - individuare le possibilità di movimento per raggiungere l'obiettivo 	<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuare gli attrezzi richiesti - scegliere le risorse fisiche disponibili - cogliere le modifiche del risultato variando le metodologie 	<p>STRUTTURE INTERPRETAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - scegliere le risorse fisiche disponibili e gli attrezzi - <i>selezionare le metodologie, le conoscenze e le strategie da applicare</i>
<p>STRUTTURE DI AZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - eseguire l'esercizio 	<p>STRUTTURE DI AZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - <i>eseguire l'esercizio</i> 	<p>STRUTTURE DI AZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - <i>eseguire l'esercizio e variarlo</i>
<p>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</p>	<p>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</p>	<p>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</p>

<ul style="list-style-type: none">- trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna	<ul style="list-style-type: none">- trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna- argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo-	<ul style="list-style-type: none">- trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna- argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo- <i>difendere il proprio operato e quello dei compagni</i>- <i>motivare i compagni in difficoltà e l'aspetto agonistico</i>
--	--	--

Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012) Ob8-16 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.		
Obiettivi specifici (primo anno) <ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche. - organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo. - consapevolezza di muscoli e ossa - rappresentazione di concetti semplici legati all'alimentazione e all'attività fisica. 	Obiettivi specifici (secondo anno) <ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche; consapevolezza della differenza tra resistenza e velocità - organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. - consapevolezza di muscoli e ossa e frequenza cardiaca - rappresentazione di concetti legati all'alimentazione corretta e all'esercizio fisico. 	Obiettivi specifici (terzo anno) <ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni per la differenziazione delle varie capacità organiche; consapevolezza della forza e dell'elasticità - test motori e di valutazione stili di vita - autovalutazione del proprio stato di benessere - circuit training e ed esercitazioni fisiche allenanti - rappresentazioni e prove pratiche per l'intervento dopo l'infortunio
STRUTTURE INTERPRETAZIONE <ul style="list-style-type: none"> - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - individuare le possibilità di movimento per raggiungere l'obiettivo - scegliere quale strategia migliore <ul style="list-style-type: none"> - cogliere gli aspetti base del benessere 	STRUTTURE INTERPRETAZIONE <ul style="list-style-type: none"> - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - scegliere le risorse fisiche disponibili - cogliere le modifiche del risultato variando le metodologie - cogliere gli aspetti fondamentali del benessere 	STRUTTURE INTERPRETAZIONE <ul style="list-style-type: none"> - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - scegliere le risorse fisiche disponibili - <i>selezionare le metodologie, le conoscenze e le strategie da applicare</i> - <i>cogliere gli aspetti del benessere e differenziarli</i>
STRUTTURE DI AZIONE <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire il gioco <li style="padding-left: 20px;">classificare i risultati 	STRUTTURE DI AZIONE <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire il gioco e l'esercizio con le varianti proposte - <i>confrontare gli effetti delle varianti proposte</i> - <i>classificare i risultati e scegliere nuove strategie</i> 	STRUTTURE DI AZIONE <ul style="list-style-type: none"> - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - eseguire l'esercizio con le varianti proposte - <i>ideare nuove esercitazioni, giochi e regole</i> - <i>selezionare le varianti e metodologie migliori a seconda dell'obiettivo</i>

<p><i>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna 	<p><i>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo 	<p><i>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo - <i>difendere il proprio operato e quello dei compagni</i> - <i>motivare i compagni in difficoltà</i>
---	--	---

Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012) Ob8-17 Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).		
Obiettivi specifici (primo anno) introduzione (lezione teorica) su ciò che fa bene e che fa male in genere	Obiettivi specifici (secondo anno) - introduzione (lezione teorica) all'integrazione e alimentazione, doping	Obiettivi specifici (terzo anno) - analisi (lezione teorica) di alimentazione ed integrazione corretta, esempi di doping e droghe
STRUTTURE INTERPRETAZIONE - riconoscere i valori espressi	STRUTTURE INTERPRETAZIONE - riconoscere i valori espressi - identificare i comportamenti sbagliati	STRUTTURE INTERPRETAZIONE - riconoscere e valutare i valori espressione - identificare e correggere i comportamenti sbagliati
STRUTTURE DI AZIONE - eseguire un'esercitazione giusta nel rispetto di regole e compagni	STRUTTURE DI AZIONE - <i>eseguire un'esercitazione giusta nel rispetto di regole e compagni e confrontarla con una sbagliata</i>	STRUTTURE DI AZIONE - eseguire un'esercitazione giusta nel rispetto di regole e compagni e confrontarla con una sbagliata - trovare strategie per non indurre l'errore
STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna	STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo	STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - trovare errori nell'esecuzione dell'esercizio o della consegna - argomentare le strategie scelte nel raggiungere l'obiettivo - <i>difendere il proprio operato e quello dei compagni</i> - <i>motivare i compagni in difficoltà</i>