

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> |

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

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| | | - 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) organizzazione percorsi in base agli attrezzi e all'obiettivo. - organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. | Obiettivi specifici (secondo anno) -organizzazione percorsi in base agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. -Varianti cambiando l'uso dell'oggetto -organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. | Obiettivi specifici (terzo anno) - test motori e di valutazione stili di vita - circuit training e ed esercitazioni fisiche allenanti con attrezzi mobili e fissi - organizzazione percorsi in base allo spazio, agli attrezzi e all'obiettivo e in relazione all'operato degli altri. |
| STRUTTURE INTERPRETAZIONE - individuare gli attrezzi richiesti - individuare le possibilità di movimento per raggiungere l'obiettivo | STRUTTURE INTERPRETAZIONE - individuare gli attrezzi richiesti - scegliere le risorse fisiche disponibili - cogliere le modifiche del risultato variando le metodologie | STRUTTURE INTERPRETAZIONE - scegliere le risorse fisiche disponibili e gli attrezzi - <i>selezionare le metodologie, le conoscenze e le strategie da applicare</i> |
| STRUTTURE DI AZIONE - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - eseguire l'esercizio | STRUTTURE DI AZIONE - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - <i>eseguire l'esercizio</i> | STRUTTURE DI AZIONE - classificare gli obiettivi e le azioni motorie da intraprendere - classificare gli attrezzi - <i>eseguire l'esercizio e variarlo</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> |
|--|--|---|

| | | |
|--|---|--|
| Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012) Ob8-16 Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. | | |
| 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 - rappresentazione di concetti semplici legati all'alimentazione e all'attività fisica. | 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 - rappresentazione di concetti legati all'alimentazione corretta e all'esercizio fisico. | 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 - rappresentazioni e prove pratiche per l'intervento dopo l'infortunio |
| STRUTTURE INTERPRETAZIONE - cogliere gli obiettivi di consapevolezza corporea - individuare le possibilità di movimento per raggiungere l'obiettivo - scegliere quale strategia migliore - cogliere gli aspetti base del benessere | STRUTTURE INTERPRETAZIONE - 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 - 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 - 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> |

| | | |
|---|--|---|
| <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> |