



"L'EDUCAZIONE FISICA CHE VOGLIAMO"
gli insegnanti riscrivono i programmi

**OSA:
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO
DELL' EDUCAZIONE MOTORIA, FISICA E
SPORTIVA**

**DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA
DELLA SCUOLA PRIMARIA
DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
DELLA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO**

Confederazione delle Associazioni Provinciali Diplomati Isef e Laureati in Scienze Motorie

www.capdi.it

AMBITI di sviluppo delle conoscenze e delle abilità' MOTORIE

LEGENDA: per tutti gli ordini e gradi di scuola si è mantenuto lo schema di ambiti da sviluppare sotto riportato che tutti insieme costituiscono l'educazione motoria e fisica e sportiva .

Ad ogni numero da 1 a 8 corrispondono obiettivi di conoscenze e di abilità da raggiungere che riguardano quel solo ambito specifico.

(Naturalmente ogni ambito concorre allo sviluppo anche di altri ambiti, per cui questa suddivisione è da considerarsi funzionale alla didattica e all'apprendimento).

Questo permette anche una seconda lettura per ambiti in modo da focalizzare e visualizzare la progressione di sviluppo di ciascun ambito in verticale dai 3 ai 19 anni.

C1	Conoscenze	CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI
A1	Abilità	
C2	Conoscenze	PERCEZIONE SENSORIALE (VISTA TATTO UDITO RITMO...)
A2	Abilità	
C3	Conoscenze	COORDINAZIONE (SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO)
A3	Abilità	
C4	Conoscenze	ESPRESSIVITÀ CORPOREA
A4	Abilità	
C5	Conoscenze	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO)
A5	Abilità	
C6	Conoscenze	SICUREZZA (PREVENZIONE E PRIMO SOCCORSO)
A6	Abilità	
C7	Conoscenze	SALUTE E CORRETTI STILI DI VITA
A7	Abilità	
C8	Conoscenze	AMBIENTE NATURALE
A8	Abilità	

Scuola dell'infanzia - OSA educazione motoria

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1 - Conoscere il proprio corpo e quello degli altri (conoscere, individuare e denominare le parti che lo costituiscono)</p>	<p>A1 I - Essere in grado di riconoscere i diversi segmenti del corpo e le loro possibilità di movimento</p> <p>A1 II - Riuscire a controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo</p> <p>A1 III - Consolidare l'uso della dominanza</p> <p>A1 IV - Controllare il proprio corpo in situazione di disequilibrio</p>
<p>C2 - Conoscere i caratteri percettivi e funzionali degli oggetti.</p> <p>- Conoscere la funzione dei 5 sensi</p>	<p>A2 - Discriminare e memorizzare stimoli di ordine percettivo: essere in grado di individuare le caratteristiche qualitative e le modalità d'uso dei nuovi materiali utilizzati anche in ambiente naturale</p>
<p>C3 - Conoscere gli schemi motori e le loro possibilità di applicazione</p> <p>- Conoscere i concetti spaziali e topologici</p> <p>- Conoscere alcune sequenze temporali (prima-dopo-durante)</p>	<p>A3 I - Essere in grado di eseguire semplici movimenti con la parte del corpo indicata</p> <p>A3 II - - Padroneggiare, in rapporto allo sviluppo, varie azioni motorie come camminare, correre, saltare, arrampicarsi, rotolare, lanciare ecc</p> <p>A3 III. Combinare azioni motorie diverse, globali e segmentarie (correre e lanciare una palla, camminare e calciarla ...)</p> <p>A3 IV - Controllare l'interazione con l'oggetto</p> <p>A3 V - Individuare e utilizzare semplici riferimenti spaziali (sopra sotto, dentro fuori) e temporali (prima, dopo, insieme)</p> <p>A3 VI -Interiorizzare riferimenti spaziali: essere in grado di utilizzare tutto lo spazio a disposizione individuandone i punti di riferimento</p> <p>A3 VII - Organizzare la propria posizione nello spazio in rapporto agli oggetti e alle persone</p>

<p>C4 - Conoscere e comprendere le emozioni</p>	<p>A4 I - Essere in grado di assumere alcune posture e compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative</p> <p>A 4 II - Elaborare l'esperienza in forme espressive di movimento</p>
<p>C5 - Conoscere alcune regole sociali</p> <p>- riconoscere i nessi temporali e causali delle azioni</p>	<p>A5 I - Memorizzare azioni e semplici regole</p> <p>A5 II - Prestare attenzione</p> <p>A 5 III - Adottare soluzioni personali, discriminando i movimenti più utili e produttivi per risolvere semplici problemi motori</p> <p>A5 IV - Trasformare un percorso motorio in percorso simbolico e viceversa</p> <p>A 5 V - Rappresentare graficamente o con gli oggetti (es.costruzioni) un percorso motorio precedentemente eseguito</p> <p>A 5 VI - Cooperare con i compagni assumendo un atteggiamento positivo</p> <p>A5 VII - Portare a termine giochi ed esperienze</p> <p>A 5 VIII - rispettare le regole nell' interazione con gli altri</p> <p>A 5 IX - Avere fiducia nelle proprie capacità e muoversi con piacere</p>
<p>C6 – conoscere alcune norme generali di prevenzione e di sicurezza</p>	<p>A6 - Utilizzare in modo idoneo le attrezzature</p>
<p>C7 – conoscere principi generali per il mantenimento della salute</p>	<p>A7 - Avere fiducia nelle proprie capacità e muoversi con piacere</p>
<p>C8 – conoscere diversi ambienti naturali : giardino, prato, bosco...</p>	<p>A8 - Discriminare e memorizzare stimoli di ordine percettivo: essere in grado di individuare le caratteristiche qualitative e le modalità d'uso dei nuovi materiali utilizzati anche in ambiente naturale</p>

Scuola primaria 1° anno - OSA ed. motoria

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1 - Conoscere i segmenti del corpo e le loro possibilità di movimento.</p> <p>- Conoscere il concetto di destra e di sinistra.</p> <p>- Rilevare le modificazioni strutturali del corpo (altezza e peso)</p>	<p>A1 I - Essere in grado di riconoscere, individuare e denominare le varie parti del corpo.</p> <p>A1 II - Porre attenzione alla propria funzione cardio-respiratorie</p> <p>A1 III- Riconoscere la destra e la sinistra su di sé.</p> <p>A1 IV - Porre attenzione alla propria e altrui crescita staturale e ponderale.</p>
<p>C2 - Conoscere i cinque sensi</p>	<p>A2 - Individuare le caratteristiche qualitative dei nuovi materiali utilizzati.</p>
<p>C3 - Conoscere gli schemi motori più comuni e le loro possibili applicazioni</p> <p>- Conoscere globalmente il significato di posizione di equilibrio</p> <p>- Conoscere i concetti topologici in relazione allo spazio.</p> <p>- Conoscere semplici sequenze temporali</p>	<p>A3 I - controllare , coordinare e combinare in forma globale semplici schemi motori (correre e lanciare una palla,camminare e calciarla..)</p> <p>A3 II - essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni semplici di disequilibrio.</p> <p>A3 III - Organizzare il proprio movimento nello spazio in rapporto agli oggetti e alle persone; essere in grado di utilizzare tutto lo spazio a disposizione individuandone i punti di riferimento.</p> <p>A3 IV - Organizzare le proprie azioni in rapporto a semplici successioni temporali. (ad es. il "prima" e il "dopo").</p>

<p>C4 – Sperimentare il movimento con finalità espressive e comunicative</p>	<p>A4 I - Essere in grado di muoversi in modo personale e non stereotipato assecondando il proprio ritmo</p> <p>A4 II - Essere in grado di eseguire gesti e azioni con finalità espressive e comunicative.</p>
<p>C5 - Conoscere alcuni giochi tradizionali di movimento a bassa "comunicazione motoria".</p>	<p>A5 I - Rispettare le principali regole di gioco e proporre varianti;</p> <p>A5 II - Assumere un atteggiamento positivo nella cooperazione e nell'accettazione dei ruoli nel gioco;</p> <p>A5 III - Prestare attenzione; memorizzare azioni e semplici regole.</p> <p>A5 IV - Individuare le azioni più utili per risolvere semplici problemi motori;</p> <p>A5 V - Sapere affrontare esperienze nuove e acquisire fiducia nelle proprie capacità.</p>
<p>C6 - Conoscere i principali attrezzi</p>	<p>A6 - Essere in grado di utilizzare in modo sicuro per sé per gli altri le attrezzature</p>
<p>C7 - Percepire e riconoscere il senso di benessere derivato dall'attività motoria e ludico-espressiva</p>	<p>A 7 - Muoversi con piacere e acquisire atteggiamenti di sicurezza e di fiducia, promuovendo valori e sani stili di vita.</p>
<p>C8 - Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti: - Ambiente naturale (giardino, prato, bosco...)</p>	<p>A8 I - Percepire e riconoscere le caratteristiche qualitative della Natura e interagire con essa</p>

Scuola primaria 1° biennio - OSA ed. motoria

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1 - Conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo; - Conoscere il concetto di destra e di sinistra su di sé e su gli altri. - Riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (respirazione, battito...). - Rilevare le modificazioni strutturali del corpo (altezza e peso).</p>	<p>A1 I - Riuscire a controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo. A1 II - Riconoscere le modifiche cardio-respiratorie durante il movimento; A1 III - Controllare la respirazione; A1 IV - Comprendere i cambiamenti morfologici del corpo.</p>
<p>C2 - Individuare le caratteristiche qualitative e modalità d'uso dei materiali utilizzati</p>	<p>A2 I - Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche); A2 II - Controllare l'azione in relazione all'informazione visive e uditive.</p>
<p>C3 - Conoscere le azioni degli schemi motori di base e la loro applicazione in forma combinata. - Conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio - Conoscere i concetti topologici in relazione allo spazio - Conoscere le sequenze temporali.</p>	<p>A3 I - Combinare e differenziare schemi motori diversi, globali e segmentari con e senza oggetti (correre e lanciare verso un bersaglio, correre e calciare con una traiettoria....). A3 II - essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con e sopra oggetti A3 III - Percepire lo spazio globalmente e analiticamente A3 IV - Organizzare la propria posizione nello spazio in relazione a se e agli oggetti A3 V - Organizzare le proprie azioni in rapporto a successioni temporali (contemporaneità, successione e reversibilità.)</p>

<p>C4 - Conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà.</p>	<p>A4 I - Essere in grado di assumere posture e compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative, in forma personale;</p> <p>A4 II - Essere in grado di eseguire semplici combinazioni individualmente e/o in gruppo;</p> <p>A4 III - Essere in grado di eseguire una semplice danza (di tradizione o di animazione) utilizzando movimenti codificati su moduli ritmici.</p>
<p>C5 - Conoscere alcuni giochi tradizionali di movimento.</p> <p>- Conoscere semplici elementi del gioco-sport.</p>	<p>A5 I - Rispettare le regole del gioco e proporre varianti.</p> <p>A5 II- Assumere un atteggiamento positivo nella cooperazione e nell'accettazione dei ruoli nel gioco;</p> <p>A5 III- Comprendere e prevedere le intenzioni degli altri in alcune situazioni specifiche di gioco;</p> <p>A5 IV - prestare attenzione: memorizzare azioni e schemi di gioco, individuando i ruoli;</p> <p>A5 V - Scegliere azioni utili per risolvere problemi motori;</p> <p>A5 VI - Sapere affrontare con tranquillità le esperienze proposte e acquisire fiducia nelle proprie capacità.</p>
<p>C6 - Conoscere gli attrezzi e la loro collocazione</p>	<p>A6 - Essere in grado di utilizzare in modo sicuro per sé e per gli altri le attrezzature</p>
<p>C7 - Percepire e riconoscere il senso di benessere legato all'attività motoria e ludico-espressiva</p>	<p>A7 - Presa di coscienza dell'attività ludico-motoria e del le sensazioni di benessere ad esso collegate</p>
<p>C8 - Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti: ambiente naturale (giardino, prato, bosco...).</p>	<p>A8 I - Riconoscere le differenti caratteristiche qualitative dell'ambiente e interagire con esso attraverso esperienze motorie (arrampicarsi, orientarsi...).</p>

Scuola primaria 2° biennio - OSA ed. fisica

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1 – Conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (respirazione, battito..) - Prime conoscenze sulle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo 	<p>A1 I - Essere in grado di controllare i diversi segmenti del corpo e il loro movimento</p> <p>A1 II -Riconoscere le modifiche cardio- respiratorie durante il movimento</p> <p>A1 III - Controllare la respirazione e la capacità di rilassare il corpo</p> <p>A1 IV - Essere in grado di rilevare i cambiamenti morfologici del corpo</p>
<p>C2- Riconoscere il Suono e il silenzio Concetti di tempo e ritmo</p>	<p>A2 I – muoversi a tempo e a ritmo (scandire – variare)</p> <p>A2 II – sperimentare oggetti occasionali</p>
<p>C3 - Conoscere le azioni e le applicazioni degli schemi motori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio - Conoscere le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio- temporali - Conoscere l'utilizzo delle sequenze temporali 	<p>A 3 I- Padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse</p> <p>A3 II -Sviluppare l'indipendenza segmentaria</p> <p>A3 III - Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio e con elevato contenuto emotivo (osare)</p> <p>A3 IV - Sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento</p> <p>A3 V – Organizzare il movimento rispettando le sequenze temporali. (contemporaneamente, successivamente).</p>

<p>C4 - Conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e differenziare le modalità di esecuzione in relazione alle qualità del movimento e al ritmo 	<p>A4 I - Riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento</p> <p>A4 II - Essere in grado di muoversi in base alle qualità del movimento (spazio, tempo, peso, energia)</p> <p>A4 III - Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando basi ritmiche o musicali</p>
<p>C5 - Conoscere diversi giochi di movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere gli elementi del gioco-sport delle principali discipline sportive 	<p>A 5 I - Rispettare le regole dei giochi e proporre varianti.</p> <p>A5 II- Collaborare e accettare i vari ruoli dei giochi</p> <p>A5 III -Intuire e anticipare le azioni degli altri</p> <p>A5 IV - Saper canalizzare l'attenzione</p> <p>A5 V -Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori</p> <p>A5 VI - Sapere affrontare con tranquillità le esperienze proposte e acquisire fiducia nelle proprie capacità</p>
<p>C6 – Conoscere corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni nei vari ambienti di vita</p>	<p>A6 - Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.</p>
<p>C7 - Riconoscere il benessere che deriva dall'attività di tipo ludico-motorio per l'acquisizione di abilità motorie e sociali</p>	<p>A7 - Presa di coscienza del tipo di benessere che viene acquisito attraverso il movimento e il gioco</p>
<p>C8 - Conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti naturali: Montagna, bosco, campagna .</p>	<p>A8 I - Interagire con l'ambiente attraverso specifiche esperienze motorie.</p>

Secondaria 1° grado 1° biennio - OSA ed.fisica

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1- Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo</p> <ul style="list-style-type: none">- Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento- Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali	<p>A1 I- Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse , adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</p> <p>A1 II- Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento</p> <p>A1 III- Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare) e realizzare propri piani di lavoro.</p>
<p>C2 – Conoscere gli andamenti del ritmo (regolare, periodico..)</p>	<p>A2 I- Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria</p>
<p>C3- Informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità.</p> <ul style="list-style-type: none">- Conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano- Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio – temporali.- Riconoscere strutture temporali più complesse.	<p>A3 I- Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione , differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ecc...).</p> <p>A3 II- Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo.</p> <p>A3 III - Utilizzare le variabili spazio - temporali nella gestione di ogni azione.</p> <p>A3 IV - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse.</p>

<p>C4 – Conoscere le tecniche di espressione corporea</p>	<p>A4 I - Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica.</p> <p>A4 II - Rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.</p> <p>A4 III- Reinventare la funzione degli oggetti (scoprire differenti utilizzi, diverse gestualità)</p>
<p>C5 – Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport .</p> <p>– Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco.</p>	<p>A5 I- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra.</p> <p>A5 II - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio;</p> <p>A5 III- Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.</p> <p>A5 IV - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali;</p>
<p>C6 – Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all’attività fisica .</p>	<p>A6 - Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.</p>
<p>C7 - Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.</p> <p>- Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l’autovalutazione delle personali capacità e <i>performance</i>.</p> <p>- Il valore etico dell’attività sportiva, del confronto e della competizione.</p>	<p>A7 I- Presa di coscienza e riconoscimento che l’attività realizzata e le procedure utilizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere.</p> <p>A7 II - Sperimentare piani di lavoro personalizzati.</p> <p>A7 III- Rispettare il codice deontologico dello sportivo.</p>
<p>C8 – Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale</p>	<p>A8 - Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali</p>

Secondaria 1° grado 3° anno - OSA ed. fisica

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1 - Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza</p> <p>- Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</p>	<p>A1 I- Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse , adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo</p> <p>A1 II - Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento.</p>
<p>C2 – Riconoscere moduli ritmici e suoni</p>	<p>C2- Condurre e lasciarsi condurre dal ritmo</p>
<p>C3 – Approfondimento delle informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</p> <p>- Saper trasferire le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi</p> <p>- Riconoscere le componenti spazio – temporali in ogni situazione di gruppo o sportiva.</p> <p>- Riconoscere il ruolo del ritmo in ogni azione individuale e collettiva.</p>	<p>A3 II- Prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo</p> <p>A3 V- Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di oggetti che creano situazioni di forte disequilibrio.</p> <p>A3 VI - Utilizzare le variabili spazio – temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato.</p> <p>A3 VII - Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse.</p>

<p>C4 – Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace</p>	<p>A4 I - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.</p> <p>A4 II - Utilizzare in forma originale e creativa gli oggetti, variare e ristrutturare le diverse forme di movimento, e risolvere in modo personale problemi motori e sportivi.</p>
<p>C5 – Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi.</p> <p>- Conoscere il concetto di anticipazione motoria</p> <p>- Conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate.</p> <p>- Scegliere modalità relazionali che valorizzano le diversità di capacità, di sviluppo, di prestazione.</p>	<p>A5 I - 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.</p> <p>A5 II- Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione nel gioco.</p> <p>A5 III - Arbitrare una partita degli sport praticati.</p> <p>A5 IV - Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo.</p>
<p>C6 - Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni;</p>	<p>A6 - Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>
<p>C7 - Evidenziare i principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati finalizzati al miglioramento dell'efficienza.</p>	<p>A7 I - Saper applicare i principi metodologici utilizzati in palestra per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento.</p> <p>A7 II - Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo</p>
<p>C8 - Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale</p>	<p>A8 I- Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali</p> <p>A8 II - Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana.</p>

Secondaria 2°grado 1°biennio - OSA ed. fisica

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1- Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento</p>	<p>A1 - Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse;</p>
<p>C2- Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco e salto,terzo tempo...)</p>	<p>A2 – Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport</p>
<p>C3- Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p>	<p>A3 - Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica</p>

<p>C4 – Riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno e d interno</p>	<p>A4 - Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.</p>
<p>C5 – Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale.</p> <p>- La terminologia: regolamento, tecniche e tattiche dei giochi e degli sport.</p>	<p>A5 I- Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>A5 II- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.</p>
<p>C6 – Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p>	<p>A6- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p>
<p>C7- Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</p>	<p>A7- Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.</p>
<p>C8 – Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale</p>	<p>A8 – Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale</p>

Secondaria 2° grado 2° biennio - OSA ed. fisica

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1 - Educazione posturale.</p>	<p>A1 - Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.</p>
<p>C2 Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche dello sport</p>	<p>A2 – Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno</p>
<p>C3 - Principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento.</p>	<p>A3 I - Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto;</p> <p>A3 II - Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione con il gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>A3 III - Osservazione e analisi e del movimento discriminando le azioni e/o parte di esse non rispondenti al gesto richiesto.</p>

<p>C4 - Le tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le interazioni con altri linguaggi (musicale, coreutico, teatrale e iconico).</p>	<p>A4 - Comprensione di ritmo e fluidità del movimento.</p>
<p>C5 - La struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati.</p>	<p>A5 I - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili;</p> <p>A5 II - Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali;</p>
<p>C6 – I principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p>	<p>A6 – Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p>
<p>C7 - Principi generali dell'alimentazione e relativa importanza nell'attività fisica e nei vari sport. - L'aspetto educativo e sociale dello sport.</p>	<p>A7 I - Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano.</p> <p>A7 II - Osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica.</p>
<p>C8 - Attività motoria e sportiva in ambiente naturale.</p>	<p>A8 - Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale</p>

Secondaria 2° grado 5° anno - OSA ed. fisica

CONOSCENZE

ABILITA'

<p>C1 - L'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni</p>	<p>A1 I- Organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro.</p> <p>A1 II- Analisi ed elaborazione dei risultati testati.</p>
<p>C2 - Il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive</p>	<p>A2 Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive</p>
<p>C3 - La correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.</p>	<p>A3 – Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi con e senza attrezzi</p>

<p>C4 – Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti(letterario,artistico..)</p>	<p>A4 I - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.</p> <p>A4 II- Realizzare progetti interdisciplinari(es.trasposizione motoria delle emozioni suscitate da una poesia, un'opera d'arte...)</p>
<p>C5 - L'aspetto educativo e sociale dello sport.</p>	<p>A5 - Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società.</p>
<p>C6- Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso</p>	<p>A6- Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p>
<p>C7 - Gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente, e dei procedimenti farmacologici tesi esclusivamente al</p>	<p>A7 - Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.</p>