

# **Indicazioni nazionali per i Piani di studio personalizzati nella Scuola Secondaria di 1° grado**

*Le Indicazioni esplicitano i livelli essenziali di prestazione a cui tutte le scuole secondarie di 1° grado del Sistema Nazionale di Istruzione sono tenute per garantire il diritto personale, sociale e civile all'istruzione e alla formazione di qualità.*

**Obiettivi specifici di apprendimento per le classi prima  
e seconda  
(primo biennio)**

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Consolidamento delle capacità coordinative.
- Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).
- Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico).
- Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.
- L'attività sportiva come valore etico.
- Valore del confronto e della competizione.
- Tecniche di espressione corporea.
- Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e *performance*.
- Rapporto tra la prontezza di riflessi ed una situazione di benessere fisico.
- Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.
- La segnaletica stradale e le norme di conduzione dei cicli e ciclomotori.
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...).
- Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
- Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.
- Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.
- Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
- Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.
- Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica.
- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.
- Sperimentare piani di lavoro personalizzati.
- Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico - alimentazione - benessere .
- Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo.
- Mettere in atto comportamenti corretti nell'uso della bicicletta.

**Obiettivi specifici di apprendimento  
per la classe terza**

## *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

- Fase di sviluppo della disponibilità variabile.
- L'anticipazione motoria.
- Fantasia motoria.
- Metodi di allenamento.
- Tecniche e tattiche dei giochi sportivi.
- I gesti arbitrali in diverse discipline sportive.
- Tecniche relazionali che valorizzano le diversità di capacità, di sviluppo, di prestazione.
- L'espressione corporea e la comunicazione efficace.
- Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza.
- Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni.
- Regole del codice stradale anche per la guida di cicli e motocicli.
- Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana.
- Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione.
- Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento.
- Ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per mantenere un buon stato di salute.
- Gestire un proprio programma di allenamento.
- Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, calcio, ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando la meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.
- Arbitrare una partita degli sport praticati.
- Impostare, a turno, una tattica di squadra.
- Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo.
- Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo
- Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, compreso quello stradale.