

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO O.S.A.
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classi prime**

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
Consolidamento delle capacità coordinative	<ol style="list-style-type: none"> 1) Essere in grado di relazionarsi con gli oggetti 2) Migliorare la capacità di coordinazione volontaria globale 3) Migliorare la capacità di coordinazione per rappresentazione mentale 4) Affinare l'equilibrio 5) Affinare la percezione spazio/tempo 	<p>Andature atletiche e artistiche Propedeutici: ostacoli, alto, lungo, vortex, staffetta Arrampicata alla pertica. Esercizi abilità con: cerchi, palloni, funicelle, bastoni Esercizi di pre-acrobatica a corpo libero. Circuiti di attrezzistica. Volteggi alla cavallina. Esercizi alla spalliera e al quadro svedese.</p>
Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere e migliorare la forza 2) Conoscere e migliorare la velocità 3) Conoscere e migliorare la resistenza 4) Conoscere e migliorare la mobilità articolare e l'allungamento muscolare 	<p>Lancio palloni pesanti da 2 Kg. Esercizi di opposizione. Forme varie di saltelli e balzi Velocità di reazione, esecuzione e traslocazione. Sprint da posizioni varie. Corsa lenta con e senza pause . Corsa con variazioni di ritmo. Diverse forme di lavoro intervallato – circuit training. Utilizzo remo-ergometro Stretching.</p>
Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie della disciplina ed presa di coscienza delle norme di prevenzione	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere la terminologia essenziale. Approfondimento teorico in classe delle attività svolte in palestra 2) Assumere atteggiamenti controllati. Portare l'occorrente. Arrivare in orario. 3) Prendere coscienza che l'impegno favorisce l'incremento delle capacità motorie 	<p>Approfondimento teorico delle capacità di forza, velocità, scioltezza Riflessione sugli effetti del movimento sull'apparato locomotorio.</p>
Conoscere le regole della pratica ludico-sportiva e il suo valore etico	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere e partecipare a giochi collettivi. Conoscere e realizzare movimenti utili alla pratica di discipline sportive. 2) Avere rispetto per arbitro, compagni e avversari. 3) Conoscere e rispettare le regole della disciplina alla quale si partecipa . 4) Accettare gli altri e collaborare nelle attività di gruppo . 	<p>Giochi collettivi: uno contro tutti, palla prigioniera, palla materasso, palla base, tre passaggi, dieci passaggi (limitati alla disponibilità della palestra). Giochi sportivi: rugby (con collaborazione di un esperto in materia). Atletica leggera: velocità 40 m., corsa con ostacoli, salto in alto, salto in lungo, lancio del vortex staffetta . Disputa di gare nell'ambito della classe, dell'istituto e a livello superiore.</p>

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO O.S.A.
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classi seconde**

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
Consolidamento delle capacità coordinative	<ol style="list-style-type: none"> 1) Essere in grado di relazionarsi con gli oggetti 2) Migliorare la capacità di coordinazione volontaria globale 3) Migliorare la capacità di coordinazione per rappresentazione mentale 4) Affinare l'equilibrio 5) Affinare la percezione spazio/tempo 	<p>Andature atletiche e artistiche Propedeutici: ostacoli, alto, lungo, peso e velocità. Staffette. Arrampicata alla pertica. Esercizi di pre-acrobatica a corpo libero. Circuiti di attrezzistica. Volteggi alla cavallina. Esercizi alla spalliera e al quadro svedese.</p>
Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere e migliorare la forza 2) Conoscere e migliorare la rapidità e velocità 3) Conoscere e migliorare la resistenza 4) Conoscere e migliorare la mobilità articolare e l'allungamento muscolare 	<p>Lancio palloni pesanti da 1, 2 e 3 Kg. Avvio alla tecnica di balzi. Tecnica partenza dai blocchi. Corsa lenta senza pause. Corsa con variazioni. Diverse forme di lavoro intervallato – circuit training. Stretching. Utilizzo del remo-ergometro</p>
Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie della disciplina ed presa di coscienza delle norme di prevenzione	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere la terminologia essenziale. Approfondimento teorico in classe delle attività svolte in palestra. 2) Assumere atteggiamenti controllati. Portare l'occorrente. Arrivare in orario. 3) Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria. 4) Prendere coscienza che l'impegno favorisce l'incremento delle capacità motorie. 	<p>Approfondimento teorico delle capacità di equilibrio, coordinazione e resistenza. Riflessione sugli effetti del movimento a livello funzionale: cuore, circolazione e respirazione. Memoria cinestetica. Vizi di portamento: paramorfismi e dismorfismi.</p>
Conoscere le regole della pratica ludico-sportiva e il suo valore etico	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere e partecipare a giochi collettivi. Conoscere e realizzare movimenti utili alla pratica di discipline sportive 2) Avere rispetto per arbitro, compagni e avversari. 3) Conoscere e rispettare le regole della disciplina alla quale si partecipa. 4) Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità e caratteristiche personali 	<p>Pallavolo, pallamano, pallacanestro: fondamentali e regole del gioco. Atletica leggera: velocità 40 m., corsa con ostacoli, salto in alto, salto in lungo, lancio del peso, staffetta. Disputa di gare nell'ambito della classe, dell'istituto e a livello superiore. Ciclocittà.</p>

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO O.S.A.
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classi terze**

CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
Consolidamento delle capacità coordinative	<ol style="list-style-type: none"> 1) Essere in grado di relazionarsi con gli oggetti 2) Migliorare la capacità di coordinazione volontaria globale 3) Migliorare la capacità di coordinazione per rappresentazione mentale 4) Affinare l'equilibrio 5) Affinare la percezione spazio/tempo 	<p>Andature atletiche e artistiche. Tecnica per ostacoli, alto, lungo, peso e velocità; staffette. Arrampicata pertica e fune. Esercizi di pre-acrobatica a corpo libero (capovolte, ruote, verticali). Volteggi alla cavallina. Circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.</p>
Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere e migliorare la forza 2) Conoscere e migliorare la rapidità e velocità 3) Conoscere e migliorare la resistenza 4) Conoscere e migliorare la mobilità articolare/ allungamento muscolare 	<p>Lancio palloni pesanti da 3 e 4 Kg. Pertica e funi. Balzi e saltelli Metodiche di mobilizzazione e irrobustimento. Tecnica partenza dai blocchi, esercizi vari di scatto . Corsa lenta senza pause . Corsa con variazioni. Diverse forme di lavoro intervallato – circuit training. Stretching. Utilizzo remo-ergometro</p>
Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie della disciplina ed presa di coscienza delle norme di prevenzione	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere la terminologia essenziale. Approfondire in classe a livello teorico le attività pratiche svolte in palestra 2) Assumere atteggiamenti controllati. Arrivare in orario. Portare l' occorrente. 3) Mettere in atto autonomamente comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti 4) Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria. 5) Prendere coscienza che l' impegno favorisce l'incremento delle capacità motorie 	<p>Approfondimento teorico delle capacità di agilità ed elevazione Alimentazione e sport. Fonti energetiche del lavoro muscolare. Il doping .</p>
Conoscere le regole della pratica ludico-sportiva e suo valore etico	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere e partecipare a giochi collettivi. Conoscere e realizzare movimenti utili alla pratica di discipline sportive. 2) Avere rispetto per arbitro, compagni e avversari. 3) Conoscere e rispettare le regole della disciplina alla quale si partecipa . 4) Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all' interno del gruppo 	<p>Pallavolo Pallacanestro Atletica leggera: 40 m. velocità, corsa con ostacoli, salto in alto, salto in lungo, lancio del peso. Disputa di gare e tornei nell'ambito della classe, dell'istituto e a livello superiore.</p>