

SVILUPPO TRIENNALE DEGLI ESITI DI APPRENDIMENTO

OPERATORE DELL'ABBIGLIAMENTO

Esiti di apprendimento

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Competenze	ABILITÀ	I	II	III
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche	X	X	X
	CONOSCENZE			
	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento	X	X	X
	Sa rilevare il battito cardiaco su di sé e sul compagno	X		
	Conosce il ciclo cardiaco e gli effetti del movimento sull'apparato cardio-circolatorio.		X	X
	Conosce gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio, muscolare e scheletrico .	X	X	X
	Conosce i principali termini tecnici per definire e localizzare un movimento; sa localizzare i movimenti in base agli assi e ai piani	X		
	Sa dosare l'energia muscolare e sperimenta i tipi di contrazione. Conosce e utilizza lo stretching.	X	X	X
Percezione sensoriale	ABILITÀ			
	Utilizzare gli stimoli percettivi per modificare rapidamente le proprie azioni motorie. Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport	X	X	X
	CONOSCENZE			
	Riconoscere e percepire il ritmo delle azioni (stacco e salto, terzo tempo...) Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento	X	X	X
	Sa orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali	X	X	X
	Interpreta rapidamente i dati e adegua le risposte motorie rapidamente		X	X
	Utilizza il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo.	X	X	X

	Ordina in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze , direzioni, velocità	X	X	X
	Esegue un gesto motorio con sincronia di movimento	X	X	X
	Utilizza il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo	X	X	X
Coordinazione generale	ABILITÀ			
	Realizzare in modo idoneo l'azione motoria richiesta	X	X	X
	Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto		X	X
	Realizzare sequenze di movimento di gruppo nel rispetto di strutture temporali	X		
	CONOSCENZE			
	Regola e dosa l'impegno muscolare in modo preciso e rapido		X	X
	È in grado di eseguire gesti sempre più complessi e precisi	X	X	X
	È in grado di controllare il movimento in funzione di uno scopo	X	X	X
	Sa definire la coordinazione e conosce il concetto di gesto efficace e finalizzato		X	X
	Esegue un gesto motorio con sincronia di movimento.		X	X
	Sa accoppiare più gesti anche aumentando la rapidità.		X	X
Espressività	ABILITÀ			
	Esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni , sentimenti anche utilizzando semplici tecniche	X	X	X
	Rielaborare creativamente il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti			X
	CONOSCENZE			
	Interpreta stati d'animo attraverso forme mimiche (pianto, riso, sorpresa)	X		
	Sa dare significato al movimento assegnando la dinamica appropriata		X	X
	Sa esprimere le differenti emozioni suscitate dall'ascolto di un brano musicale con fantasia e creatività		X	X

	Conoscere l'espressività corporea e la comunicazione efficace			X
	Sa tradurre l'idea in movimento , utilizzando differenti tecniche in forma individuale , a coppie , in gruppo.		X	X
Gioco, Gioco-Sport e Sport	ABILITÀ			
	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.	X	X	X
	Conoscere strategie di gioco e dare il proprio personale contributo al gioco interpretando al meglio la cultura sportiva.	X	X	X
	Utilizzare il lessico specifico della disciplina	X	X	X
	CONOSCENZE			
	Conosce e rispetta le regole e focalizza lo scopo del gioco	X	X	X
	Esegue correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazione di gioco.	X	X	X
	Riconosce il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto	X	X	X
	Ricopre a rotazione vari ruoli compreso quello di arbitro e giudice Sa misurarsi con se stesso e con gli altri per il miglioramento delle proprie prestazioni	X	X	X
Sicurezza e Salute	ABILITÀ			
	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti	X	X	X
	Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano		X	X
	Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere .	X	X	X
	CONOSCENZE			
	Conosce ed è consapevole dei principali disturbi alimentari e i danni derivanti dalle dipendenze.		X	X
	Conoscere le norme generali di primo soccorso		X	X
	Conoscere il concetto dinamico di salute			X
Conoscere alcune alterazioni e traumi all'apparato scheletrico e articolare	X			

	Conoscere gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico	X		
	Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni, del primo soccorso e i principi per l'adozione di corretti stili di vita	X	X	X
	Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica	X	X	X
	Conosce i principi nutritivi e il fabbisogno calorico giornaliero			X
Ambiente naturale	ABILITÀ			
	Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale	X	X	X
	CONOSCENZE			
	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale	X	X	X