



## **SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO**

### **PROGRAMMAZIONE GENERALE DISCIPLINARE**

### **DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

[FINALITÀ 1](#) [OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO \(MAPPA R 04\)](#) [2](#) [CONTENUTI 6](#) [METODOLOGIE E MEZZI 7](#) [VERIFICHE 8](#)  
[VALUTAZIONE 9](#)

#### **1. FINALITÀ**

L'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.

La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi.

L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui fa sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuisce all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni.

Attraverso la dimensione motoria l'alunno è facilitato nell'espressione di istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre riesce a comunicare con il linguaggio verbale.

L'attività motoria rappresenta un elemento determinante per un'azione educativa integrata, per la formazione di futuri cittadini del mondo, rispettosi dei valori umani, civili e ambientali. Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile; aiuta, inoltre, a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza.

L'esperienza motoria deve connotarsi come "vissuto positivo", mettendo in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via

via acquisite.

## 2. OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (MAPPA R\_04)

Per conseguire i traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Scuola Secondaria di I grado, verranno perseguiti gli obiettivi di apprendimento previsti dalle Indicazioni nazionali e qui di seguito riportati.

CLASSE I	
COMPETENZE	ABILITÀ
<b>S.MOT.1.</b> Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	<b>A1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li><li><input type="checkbox"/> Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li><li><input type="checkbox"/> Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li><li><input type="checkbox"/> Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale, anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li></ul>
<b>S.MOT.2.</b> Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionale del messaggio corporeo.	<b>A2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie, mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</li><li><input type="checkbox"/> Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li><li><input type="checkbox"/> Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li></ul>

<p><b>S.MOT.3.</b> Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.</p>	<p><b>A3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Padroneggiare le capacità coordinative, adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li>□ Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>□ Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li> <li>□ Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</li> </ul>	<p><b>C1.</b> Regole fondamentali di alcune discipline sportive.</p> <p><b>C2.</b> Le Capacità Coordinative: conoscenza e definizione.</p> <p><b>C4.</b> Le Capacità Condizionali.</p>
<p><b>S.MOT.4.</b> Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p><b>A4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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.</li> <li>□ 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.</li> <li>□ Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>□ Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica, riconoscendone i benefici.</li> </ul> </li> <li>□ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>	<p><b>C5.</b> Le variazioni cardio-respiratorie prima, durante e dopo l'esercizio fisico.</p> <p><b>C6.</b> Elementi di igiene del corpo.</p> <p><b>C7.</b> Le principali sostanze proibite nelle competizioni sportive.</p>

CLASSE II	
COMPETENZE	ABILITÀ
<b>S.MOT.1.</b> Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni	<b>A1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b> <input type="checkbox"/> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la

diverse.	realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. <input type="checkbox"/> Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. <input type="checkbox"/> Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. <input type="checkbox"/> Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale, anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).	<b>C2.</b> Le Capacità Coordinative: conoscenza e definizione.
<b>S.MOT.2.</b> Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionale del messaggio corporeo.	<b>A2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b> <input type="checkbox"/> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. <input type="checkbox"/> Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. <input type="checkbox"/> Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	<b>C1.</b> Regole fondamentali di alcune discipline sportive. <b>C2.</b> Le Capacità Coordinative: conoscenza e definizione. <b>C3.</b> Caratteristiche delle principali tecniche dell'espressività corporea.
<b>S.MOT.3.</b> Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.	<b>A3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b> <input type="checkbox"/> Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. <input type="checkbox"/> Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. <input type="checkbox"/> Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. <input type="checkbox"/> Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.	<b>C1.</b> Regole fondamentali di alcune discipline sportive. <b>C2.</b> Le Capacità Coordinative: conoscenza e definizione. <b>C4.</b> Le Capacità Condizionali.

<p><b>S.MOT.4.</b> Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p><b>A4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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.</li> <li>□ Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di</li> </ul>	<p><b>C5.</b> Le variazioni cardio respiratorie prima, durante e dopo l'esercizio fisico.</p> <p><b>C6.</b> Elementi di igiene del corpo.</p>
---	---	---

	<p>controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>□ Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</li> <li>□ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>□ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>	<p><b>C7.</b> Le principali sostanze proibite nelle competizioni sportive.</p>
--	---	--

CLASSE III	
COMPETENZE	ABILITÀ
<p><b>S.MOT.1.</b> Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.</p>	<p><b>A1. Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li><input type="checkbox"/> Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li><input type="checkbox"/> Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> </ul>
<p><b>S.MOT.2.</b> Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionale del messaggio corporeo.</p>	<p><b>A2. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</li> <li><input type="checkbox"/> Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li><input type="checkbox"/> Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>

<p><b>S.MOT.3.</b> Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.</p>	<p><b>A3. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Padroneggiare le capacità coordinative, adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</li> <li><input type="checkbox"/> Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li><input type="checkbox"/> Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.</li> <li><input type="checkbox"/> Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</li> </ul>	<p><b>C1.</b> Le caratteristiche proprie delle Capacità Coordinative.</p> <p><b>C2.</b> I segni convenzionali degli arbitri dei vari sport affrontati: conoscenza e utilizzo.</p> <p><b>C4.</b> Le caratteristiche proprie delle Capacità Condizionali.</p>
---	---	---

<p><b>S.MOT.4.</b> Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.</p>	<p><b>A4. Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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.</li> <li>□ 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.</li> <li>□ Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</li> <li>□ Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> </ul> </li> <li>□ Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>	<p><b>C5.</b> Le principali tecniche di ricerca del giusto tono funzionale.</p> <p><b>C6.</b> Elementi di igiene del corpo e nozioni specifiche di anatomia e fisiologia.</p> <p><b>C7.</b> Gli effetti sportivi e nocivi dell'uso di sostanze proibite.</p>
---	--	--

### 3. CONTENUTI

I contenuti saranno ricavati dai programmi ministeriali e descritti in maniera più approfondita nelle singole programmazioni dei docenti in quanto ogni insegnante dovrà tener conto della disponibilità della classe e della situazione personale degli alunni.

Indicativamente gli argomenti saranno relativi a:

#### **CLASSE I:**

Le discipline sportive e le loro regole. Le capacità coordinative e le capacità condizionali. Le caratteristiche delle principali tecniche dell'espressività corporea. Le variazioni cardio-respiratorie prima, durante e dopo l'esercizio fisico. L'igiene del corpo. Le principali sostanze proibite nelle competizioni sportive.

#### **CLASSE II:**

Le discipline sportive e le loro regole. Le capacità coordinative e le capacità condizionali. Le caratteristiche delle principali tecniche dell'espressività corporea. Le variazioni cardio-respiratorie prima, durante e dopo l'esercizio fisico. L'igiene del corpo. Le principali sostanze proibite nelle competizioni sportive.

#### **CLASSE III:**

Le caratteristiche proprie delle capacità coordinative e condizionali. I segni convenzionali degli arbitri dei vari sport. I movimenti del corpo in rapporto allo spazio e al tempo. Le varie tecniche di ricerca del giusto tono funzionale. L'igiene del corpo. Anatomia e fisiologia del corpo.

## 4. METODOLOGIE E MEZZI

Per quanto riguarda il metodo, indicativamente i docenti guideranno i ragazzi allo sviluppo dei vari contenuti mediante brevi lezioni frontali d'introduzione, d'inquadramento e di sintesi che verranno alternate a discussioni di approfondimento, possibilmente in chiave problematica.

L'opzione metodologica coniugherà istanze al tempo stesso epistemologico-disciplinari, formative e orientative, che si concretizzeranno in un percorso di osservazione, analisi e interpretazione nel quale l'alunno sarà sollecitato all'"autoriflessione" sulla propria personale esperienza di preadolescente e di allievo.

In particolare si privilegerà un metodo ispirato ad un atteggiamento cooperativo, aperto al dialogo, al confronto negoziale e al dibattito ragionato che "alleni" l'alunno al rispetto dell'altro e della sua "parola". La linea metodologica scelta si collocherà sull'asse della coerenza e dell'integrazione dei seguenti vettori: contenuti, relazioni e valori, laddove l'acquisizione contenutistica (campo cognitivo) si innesterà nella sfera pragmatica e operativa (campo delle abilità). Questo per consentire il raggiungimento di competenze spendibili in contesti culturali che sempre più richiedono: flessibilità di pensiero, gestione critica dei contenuti, veicolazione integrata di linguaggi, saper essere.

Stabiliti gli obiettivi di apprendimento e i contenuti propri della disciplina, si procederà nei seguenti modi:

### **a) Per quanto riguarda il processo di apprendimento verranno utilizzati i seguenti metodi:**

Lavoro individuale: - con la guida dell'insegnante;

- programmato;
- libero.

Lavoro a due: - insegnante/alunno;

- allievo/allievo.

Lavoro a gruppi: - che eseguono lo stesso lavoro;

- che eseguono lavori diversi.

Lavoro di classe: - a senso unico (lezione frontale);

- a doppio senso (dialogo);
- a senso multiplo (discussione).

### **b) Per quanto riguarda la dimensione relativa ai processi di apprendimento:**

- ricerca e scoperta;
- acquisizione di conoscenze, attitudini, abilità per: tentativi ed errori; identificazione ed imitazione; - memorizzazione;
- risoluzione di problemi.

### **c) Per quanto riguarda la dimensione dei mezzi pedagogici si potranno utilizzare:**

- risorse umane;
- stampati di vario genere;
- mezzi visivi e sonori;
- nuove tecnologie (computer, LIM, ... );
- attrezzi in dotazione alla palestra.

Gli allievi dovranno essere regolarmente forniti di scarpe appropriate e di abbigliamento adeguato alle diverse situazioni.

## 5. VERIFICHE

Le verifiche saranno improntate, il più possibile, a chiarezza, oggettività, gradualità e uniformità di misurazione. Serviranno ad accertare quali conoscenze e abilità siano state apprese dall'alunno, oltre a valutare la validità o meno dell'impostazione metodologica del docente, e ad entrambi serviranno da guida per gli interventi successivi.

L'attività in classe e in palestra permetterà di verificare in itinere la qualità, il grado di attenzione e la capacità di comunicare e di esprimersi in modo corretto, pertinente e significativo da parte degli alunni, in vista di un sempre loro maggior inserimento nella realtà che li circonda. Le varie attività offriranno al docente l'occasione per osservare e verificare negli alunni non solo il progresso degli apprendimenti, ma anche il rispetto delle consegne e i modi e i tempi di esecuzione.

I docenti predisporranno poi periodicamente dei momenti specifici di verifica sommativa riferiti agli obiettivi delle varie unità di lavoro, mediante esercitazioni coerenti con il lavoro svolto, che dovranno consentire di individuare le aree per le quali sarà eventualmente necessario strutturare dei momenti di recupero; non mancheranno inoltre continui riferimenti a contenuti già trattati, con lo scopo di verificare la capacità di collegamento e di orientamento degli alunni tra le attività svolte. Le prove di verifica permetteranno, inoltre, di riscontrare il possesso di diverse abilità/capacità trasversali, quali ad esempio prendere appunti, elaborare schemi, memorizzare.

Dove il numero di alunni per classe lo consentirà, potranno essere effettuate **interrogazioni orali**, che permetteranno ai ragazzi di esporre con ordine e chiarezza gli argomenti studiati e di dimostrare il proprio dinamismo mentale. A scelta del docente potranno comunque essere somministrate delle prove scritte, sia relative ai contenuti, sia relative all'uso appropriato del lessico e degli strumenti specifici della disciplina. I docenti concordano un **numero minimo di due prove di verifica a quadrimestre**.

## 6. VALUTAZIONE

La valutazione si effettuerà secondo le disposizioni ministeriali vigenti, perciò la valutazione periodica e annuale degli apprendimenti degli alunni sarà espressa in decimi.

Relativamente alle prove di carattere oggettivo, i docenti di scienze motorie si atterranno alla seguente tabella, condivisa con tutti i docenti della Scuola Secondaria dell'Istituto. Dovrà essere comunque espresso con chiarezza sull'elaborato il rapporto tra la percentuale delle risposte corrette e il corrispondente voto in decimi.

Percentuale conseguita (%)	Voto in decimi
98 – 100 %	10
95 – 97 %	9 ½
90 – 94 %	9
85 – 89 %	8 ½
80 – 84 %	8
75 – 79 %	7 ½

70 – 74 %	7
65 – 69 %	6 ½
60 – 64 %	6
55 – 59 %	5 ½
50 – 54 %	5
45 – 49 %	4 ½
40 – 44 %	4

Per la valutazione di tutte le prove di verifica si precisa che non devono essere utilizzati segni aggiuntivi al voto decimale, come più (+), meno (-) o "dal ..al.." (/), in quanto generici, ma si decide di utilizzare unicamente il voto decimale, eventualmente accompagnato dal mezzo punto.

I docenti concordano che la valutazione quadrimestrale, che verrà riportata sulla scheda di valutazione, non dovrà scaturire dalla pura media matematica delle singole valutazioni conseguite dall'alunno nell'arco del quadrimestre, ma dovrà tener conto di tutti quei fattori che concorrono al rendimento generale degli alunni, quali:

- situazione di partenza e preparazione di base;
- ritmi individuali di apprendimento;
- puntualità di esecuzione e rispetto di scadenze e consegne;
- progressi e/o regressi rispetto alla situazione di partenza;
- capacità di ascolto e partecipazione;
- impegno;
- comportamento;
- capacità di rielaborazione e approfondimento personale;
- maturità critica.

Si ricorda, inoltre, che la valutazione finale quadrimestrale non potrà essere inferiore al quattro, così come stabilito dal POF.

Particolare attenzione sarà riservata alla valutazione degli alunni certificati, con bisogni educativi speciali o non italofoni, per i quali si farà sempre riferimento alle programmazioni individualizzate. Anche per questi alunni la valutazione sarà effettuata in decimi, tenendo conto che le verifiche dell'apprendimento saranno graduate o differenziate, sempre comunque adeguate agli obiettivi per loro prescelti e alle singole situazioni.

Si cercherà sempre e comunque di spingere ogni alunno verso l'autovalutazione, affinché possa comprendere se stesso, le proprie potenzialità e i progressi nell'apprendimento, scoprendo i propri punti di forza e/o di debolezza e individuando i miglioramenti da perseguire, così da diventare pienamente protagonista del proprio apprendimento.