

## Curricolo verticale di EDUCAZIONE FISICA

### Scuola primaria

**Competenze chiave di riferimento:**  
**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE**  
**CULTURALE**  
**COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA**  
**COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE**  
**SPIRITO DI INIZIATIVA E**  
**IMPRENDITORIALITA'**

### TRAGUARDI DI COMPETENZA AL TERMINE della SCUOLA PRIMARIA

L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

NUCLEO	classe	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI, ATTIVITA', INIZIATIVE
<b>IL CORPO E LA SUA</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e denominare le varie parti del corpo.</li> <li>• Distinguere, riprodurre e rappresentare situazioni statiche e di movimento utilizzando le varie parti del corpo.</li> <li>• Organizzare e gestire il proprio corpo in</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere lo schema corporeo.</li> <li>• Riconoscere le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>• Sapersi organizzare in rapporto allo spazio.</li> </ul>

<b>RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>		<p>riferimento allo spazio e al tempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discriminare le percezioni sensoriali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muoversi in relazione allo spazio a disposizione.</li> </ul>
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo schema corporeo.</li> <li>• I propri sensi e le modalità di percezione sensoriale.</li> <li>• Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconosce e denomina le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>• Si muove con disinvoltura e scioltezza (palleggia, lancia, riceve da fermo e in movimento...).</li> <li>• Utilizza efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi.</li> </ul>
	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schemi motori e posturali</li> <li>• Eseguire movimenti con il corpo per esercitare la lateralizzazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si muove con disinvoltura e scioltezza ritmo e destrezza</li> <li>• (palleggia, lancia, riceve da fermo e in movimento...).</li> <li>• Semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con gli attrezzi.</li> </ul>
	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> <li>• Riconoscere e valutare traiettorie, distanze ,ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni senso-percettive sempre più complesse.</li> <li>• Modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza e velocità, traiettorie, distanze e ritmi esecutivi).</li> </ul>
	<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea ( correre /saltare, afferrare /lanciare ,ecc.).</li> <li>• Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé,agli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori e posturali in forma successiva e simultanea.</li> </ul>

		<p>oggetti, agli altri.</p>	
<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b></p>	<p><b>1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corpo e il movimento in relazione ai parametri spaziali e temporali controllando la lateralità.</li> <li>• Semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo.</li> <li>• Il corpo e il movimento per esprimersi.</li> <li>• Diversificate posture del corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza diversi schemi motori combinati tra loro.</li> <li>• Organizza gli spostamenti del proprio corpo in relazione alle principali coordinate spaziali e temporali .</li> <li>• Prende coscienza della propria lateralità.</li> <li>• Rappresenta con il corpo situazioni reali e fantastiche, sensazioni personali ed emozioni.</li> <li>• Utilizza in forme creative ed originali le modalità espressive del corpo e del movimento.</li> </ul>
	<p><b>2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.</li> <li>• Semplici sequenze ritmiche con il corpo e con gli attrezzi</li> <li>• I codici espressivi non verbali</li> <li>• Modalità espressive che utilizzano il linguaggio del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppa la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica negli schemi motori.</li> <li>• Si colloca in posizioni diverse in rapporto ad altri e/o ad oggetti.</li> <li>• Si muove secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali</li> <li>• Comprende il linguaggio dei gesti.</li> <li>• Utilizza il corpo e il movimento , la mimica facciale, la voce e posture in situazioni diverse.</li> </ul>
	<p><b>3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo.</li> <li>• Modalità espressive che utilizzano il linguaggio del corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varia gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, di tempo, di equilibrio (esegue una danza, una marcia...).</li> <li>• Utilizza efficacemente piccoli e grandi attrezzi in funzione di parametri di spazio, tempo ed equilibrio.</li> <li>• Affina la coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica.</li> <li>• Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni</li> </ul>

			e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione nella danza.
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidamento schemi motori e posturali</li> <li>• Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali.</li> <li>• Modalità espressive che utilizzano il linguaggio del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare gli schemi motori e posturali e le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</li> <li>• Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</li> <li>• Controllare la respirazione, la frequenza e il tono muscolare.</li> <li>• Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità.</li> <li>• Utilizzare in forma originale e creative forme espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione.</li> <li>• Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie, utilizzando un'ampia gamma di codici espressivi.</li> </ul>
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplice coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire sequenze e composizioni motorie utilizzando codici espressivi diversi (danza,drammatizzazione).</li> </ul>
<b>IL GIOCO, LO SPORT,</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare ad attività di gioco in piccoli e grandi gruppi cercando di rispettare indicazioni, regole e ruoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sperimentare situazione di gioco a coppie e in piccoli gruppi .</li> <li>• Sperimentando situazione di gioco e movimento con piccoli attrezzi ,migliorando l'intesa con i compagni.</li> <li>• Partecipare a giochi di movimento rispettandone</li> </ul>

<b>LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>			le regole.
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di imitazione, di immaginazione, popolari organizzati sottoforma di gara.</li> <li>• Organizzare e realizzare giochi singoli, a coppia e in squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo.</li> <li>• Rispetta le regole dei giochi organizzati anche in forma di gara interagendo positivamente con gli altri.</li> </ul>
	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di imitazione, di immaginazione, popolari organizzati sottoforma di gara.</li> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetta le regole nei giochi organizzati individuali e di squadra.</li> <li>• Utilizza consapevolmente le proprie capacità motorie e modula l'intensità dei carichi valutando le potenzialità degli altri e riconoscendo i propri limiti.</li> </ul>
	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi tecnici di diverse discipline sportive</li> <li>• Giochi sportivi e non, organizzati sottoforma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.</li> <li>• Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco sport individuale e di squadra.</li> <li>• Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole e le diversità.</li> </ul>

	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco,organizzate anche in forma di gara,collaborando con gli altri.</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva;saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti,accettando le diversità,manifestando senso di responsabilità.</li> <li>• Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori,accogliendo suggerimenti e correzioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco o sport rispettando le regole convenute.</li> <li>• Interagire e cooperare nel gruppo confrontandosi lealmente con gli altri.</li> <li>• Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta.</li> <li>• Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> <li>• Conoscere i principali elementi semplificati di molteplici discipline sportive.</li> <li>• Assumere un atteggiamento consapevole verso il gioco, accettando i propri limiti.</li> </ul>
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E</b></p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> <li>• Sensazioni di benessere legate all'attività ludico – motoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>• Utilizzo di semplici attrezzi e spazi in modo corretto e appropriato.</li> <li>• Percezione attraverso il gioco,di un senso di benessere psico-fisico.</li> </ul>

<b>SICUREZZA</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza in modo sicuro e corretto per sé e per i suoi compagni ,spazi e attrezzature</li> <li>• Percepisce e riconosce situazioni di benessere legate alle attività ludico motorie.</li> </ul>
	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza in modo corretto e sicuro per sé e per i suoi compagni, spazi e attrezzature.</li> <li>• Percepisce e riconosce situazioni di benessere legate alle attività ludico motorie.</li> </ul>
	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alimentazione e la corporeità</li> <li>• Salute e benessere</li> <li>• Regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni a casa e a scuola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> </ul>
	<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione ,ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche(cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assume comportamenti adeguati al fine di acquisire un corretto e sano stile di vita.</li> <li>• Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.</li> </ul>

**TRAGUARDI DI COMPETENZA  
AL TERMINE della SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (*fair – play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

NUCLEO	classe	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI, ATTIVITA', INIZIATIVE
<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere le capacità condizionali e coordinative</li> <li>• Prendere coscienza della propria evoluzione antropometrica e fisiologica</li> <li>• Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidamento degli schemi motori di base</li> <li>• Controllo del proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico</li> <li>• Consolidamento della lateralità</li> <li>• Gestione dello spazio e del tempo di un'azione rispetto a sé stesso, ad un oggetto, ad un compagno</li> </ul>
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità condizionali e coordinative durante le attività proposte</li> <li>• Saper adattare le capacità acquisite all'evoluzione morfologica e funzionale</li> <li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento degli schemi motori di base</li> <li>• Controllo del proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico</li> <li>• Potenziamento della lateralità</li> <li>• Gestione degli spazi e dei tempi di un'azione rispetto al gruppo</li> </ul>

	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>• Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</li> <li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>• Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento degli schemi motori di base e trasferimento delle abilità coordinative acquisite in relazione ai gesti tecnici dei vari sport</li> <li>• Applicazione degli schemi motori per risolvere un problema motorio</li> <li>• Gestione delle variabili spazio-tempo di un'azione motoria complessa</li> <li>• Orienteering</li> </ul>
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere tecniche di espressione corporea</li> <li>• Scoprire le potenzialità espressive e comunicative del proprio corpo utilizzando vari codici espressivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentazione di stati d'animo e idee attraverso la mimica</li> <li>• Esecuzione di movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici</li> </ul>
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare tecniche di espressione corporea</li> <li>• Saper decodificare i gesti di compagni in situazione di gioco e di sport</li> <li>• Conoscere le regole dei giochi ed essere in grado di farle rispettare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentazione di stati d'animo e idee attraverso la mimica</li> <li>• Esecuzione di movimenti da semplici a più complessi seguendo tempi ritmici diversi</li> <li>• Arbitraggio dei giochi praticati</li> </ul>
	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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>• Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> <li>• Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentazione di stati d'animo e idee attraverso la mimica</li> <li>• Esecuzione di movimenti semplici seguendo tempi ritmici specifici</li> <li>• I gesti arbitrali in relazione al regolamento dei giochi</li> </ul>

<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport</li> <li>• Conoscere e rispettare le regole semplificate indispensabili per la realizzazione del gioco</li> <li>• Saper proporre varianti alle attività ludico-sportive</li> <li>• Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, portare regolarmente il materiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza e applicazione dei principali elementi tecnici semplificati di diverse discipline sportive.</li> <li>• Scelta di azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori</li> <li>• Partecipazione attiva ai giochi di movimento</li> <li>• Partecipazione attiva ai giochi pre -sportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo</li> <li>• Accoglienza nella propria squadra di tutti i compagni</li> <li>• Rispetto delle regole delle discipline sportive praticate</li> </ul>
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa</li> <li>• Saper gestire le conflittualità all'interno del gruppo durante il gioco</li> <li>• Conoscere e saper applicare le regole degli sport praticati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza e applicazione degli elementi tecnici più complessi di diverse discipline sportive</li> <li>• Scelta di azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori</li> <li>• Partecipazione attiva ai giochi pre-sportivi e sportivi seguendo le indicazioni del gruppo</li> <li>• Accoglienza nella propria squadra di tutti i compagni</li> <li>• Rispetto delle regole delle discipline sportive praticate</li> </ul>

	<b>3</b>	<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>• Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza e applicazione dei principali elementi tecnici di diverse discipline sportive</li> <li>• Scelta di azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori</li> <li>• Partecipazione attiva ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara</li> <li>• Collaborazione con gli altri</li> <li>• Accettazione della sconfitta</li> <li>• Rispetto delle regole</li> <li>• Accettazione delle diversità</li> <li>• Senso di responsabilità</li> </ul>
<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente sia in gruppo</li> <li>• Conoscere le principali regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale</li> <li>• Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</li> <li>• Conoscere semplici elementi di pronto soccorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso corretto di spazi e di attrezzi in palestra in rapporto a sé stessi e agli altri</li> <li>• Principali norme d'igiene: abbigliamento adeguato e adeguati comportamenti</li> <li>• Attività motoria come corretto stile di vita</li> <li>• Norme basilari d'intervento nei più banali incidenti di carattere motorio</li> </ul>

	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età</li> <li>• Essere in grado di riconoscere e correggere atteggiamenti e posture non adeguate (paramorfismi/dismorfismi)</li> <li>• Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e conoscere alcune tecniche di rilassamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso corretto di spazi e di attrezzi in palestra in rapporto a sé stessi e agli altri</li> <li>• Conoscenza delle principali norme d'igiene</li> <li>• Conoscere delle principali norme corrette di alimentazione</li> <li>• Conoscenza delle più semplici norme d'intervento nei più banali incidenti di carattere motorio</li> <li>• Conoscenza dell'importanza dell'attività motoria come corretto stile di vita</li> </ul>
	<b>3</b>	<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.</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intervento di primo soccorso per i più comuni infortuni che possono accadere durante l'attività motoria</li> <li>✓ Rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute</li> <li>✓ Stretching</li> <li>✓ Doping</li> <li>✓ Alcool</li> <li>✓ Fumo</li> </ul>

## **METODOLOGIE/METODI E STRUMENTI**

- Lezione frontale
- Cooperative learning
- Promuovere attività di “tutoraggio”
- Promuovere attività pratiche “imparare facendo”
- Role playing
- Esercitazione a coppie e a gruppo
- Partecipazione a gare e tornei
- Libro di testo, altri libri, LIM, tablet, PC e software didattici
- Sussidi audiovisivi

## **MODALITÀ DI VERIFICA**

- Osservazione, riflessione e autovalutazione di gruppo sulle attività svolte
- Prove pratiche individuali e di squadra in occasione di gare e tornei
- Prove strutturate e non