

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA

Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.

Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.

Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.

Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.

Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

COMPETENZE CHIAVE DI RIFERIMENTO

(Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006)

Consapevolezza ed espressione culturale

TRAGUARDO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p style="text-align: center;">Anni 5</p> <p>Il bambino/a:</p> <p>1. vive pienamente la propria corporeità, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola;</p> <p>2. riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo;</p> <p>3. riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento;</p>	<p style="text-align: center;">Anni 5</p> <p style="text-align: center;">Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>1a. Acquisire coscienza e controllo del proprio corpo nella sua totalità interagendo con l'ambiente</p> <p>1b. Mostrarsi autonomo a tavola, in bagno e nella gestione del materiale personale</p> <p>2a. Riconoscere le differenze sessuali</p> <p>2b. Riconoscere i propri bisogni</p> <p>3a. Rappresentare graficamente la figura umana con ricchezza di particolari, ferma e in movimento</p>	<p style="text-align: center;">Anni 5</p> <p>-Le parti del corpo.</p> <p>- Il proprio corpo.</p> <p>- Differenze di genere.</p> <p>-Necessità del proprio corpo</p> <p>-Il proprio corpo.</p>	<p style="text-align: center;">Anni 5</p> <p>1a1.Denomina e riproduce le parti del corpo.</p> <p>1b1.Mangia correttamente e stando seduto in modo composto.</p> <p>2a1.Riconosce le caratteristiche che differenziano maschi e femmine.</p> <p>2b1.Sa esprimere i bisogni fisiologici.</p> <p>3a1.Sa rappresentare lo schema corporeo con ricchezza di particolari, fermo o in movimento.</p>

<p>4. percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo del proprio corpo;</p> <p>5. controlla l'esecuzione del gesto, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva;</p>	<p>3b. Riconoscere e denominare su se stesso e su gli altri le diverse parti del corpo.</p> <p>3c. Conquistare buona lateralizzazione</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>4a. Assumere posture, compiere gesti e azioni con finalità espressive e comunicative</p> <p>4b. Esprimere emozioni attraverso il gioco drammatico.</p> <p>5a. Coordinare i movimenti.</p> <p>5b. Riprodurre andature ritmiche in base a comandi, suoni e musiche.</p> <p>5c. Sviluppare la manualità fine e la coordinazione oculo-manuale</p>	<p>-Lateralizzazione</p> <p>-Espressione corporea.</p> <p>-Ritmi e canzoncine.</p>	<p>3b1. Nomina, indica le diverse parti del corpo.</p> <p>3c1. Utilizza una lateralizzazione predominante.</p> <p>4a1. Sperimenta la comunicazione non verbale.</p> <p>4b1. Esercita potenzialità sensoriali, conoscitive, relazionali, ritmiche ed espressive del corpo.</p> <p>5a1. Si coordina.</p> <p>5b1. Adatta sequenze musicali ad azioni motorie e andature.</p> <p>5c1. Lancia per colpire con movimento corretto</p>
---	--	--	--

<p>6. adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione;</p> <p>7.valuta il rischio;</p>	<p style="text-align: center;">Salute, benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>6a.Essere autonomi nel vestirsi, nell'alimentarsi e nella basilare cura di sé.</p> <p>6b. Assaggiare cibi diversi, scoprendo l'importanza di una corretta alimentazione.</p> <p>7a.Progettare e attuare strategie motorie, valutando rischi e conseguenze.</p>	<p>-Igiene personale.</p> <p>- Alimentazione.</p> <p>- Situazioni di pericolo e regole di comportamento.</p> <p>-Situazioni di equilibrio stabile, instabile.</p>	<p>6a1.Si sveste e riveste da solo.</p> <p>6a2.Si tiene pulito e osserva pratiche corrette di igiene e di cura di sé (allacciarsi le scarpe, lavarsi le mani).</p> <p>6a3.Mangia da solo</p> <p>6b1.Sperimenta sani comportamenti alimentari.</p> <p>7a1. Gioca coi compagni rispettando la propria e altrui sicurezza.</p>
--	---	---	---

<p>8. prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto;</p> <p>9. interagisce con gli altri nei giochi di movimento.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>8a.Portare a termine semplici percorsi con l'uso di attrezzi.</p> <p>8b.Utilizzare in modo corretto attrezzature, giochi, materiali e saperli riordinare.</p> <p>8c.Utilizzare schemi motori di base.</p> <p>9a.Partecipare al gioco collaborando coi compagni.</p> <p>9b. Rispettare le regole</p>	<p>-Uso corretto degli attrezzi sportivi.</p> <p>-Schemi motori di base.</p> <p>-Le regole di gioco.</p>	<p>8a1.Coordina i movimenti in attività e percorsi che implicano l'uso attrezzi.</p> <p>8b1.Utilizza piccoli attrezzi, gioca e riordina i materiali utilizzati.</p> <p>8c1.Corre, salta, rotola e striscia.</p> <p>9a1.Collabora con gli altri in giochi di gruppo.</p> <p>9b1.Rispetta le regole.</p>
--	--	--	---

EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZE TRATTE DAL PROFILO/MODELLO PER LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE:

Si orienta nello spazio e nel tempo; osserva, descrive e attribuisce significato ad ambienti, fatti, fenomeni e produzione artistiche.

Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere le diverse identità, le tradizioni culturali in un'ottica di dialogo e rispetto reciproco.

In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento, si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.

Dimostra originalità e spirito d'iniziativa. È in grado di realizzare semplici progetti.

Ha consapevolezza delle proprie potenzialità dei propri limiti e si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme d'altri.

Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune. Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto chi lo chiede.

Ha cura di sé e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

COMPETENZE CHIAVE DI RIFERIMENTO

(Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006)

Imparare ad imparare

Competenze sociali e civiche

Spirito di iniziativa e imprenditorialità

Consapevolezza ed espressione culturale

TRAGUARDO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p style="text-align: center;">Classe 1[^]</p> <p>L'alunno:</p> <p>1. Inizia ad acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e di alcuni semplici schemi motori e posturali.</p> <p>2. Utilizza il proprio corpo per comunicare semplici messaggi, attraverso esperienze ritmiche e di movimento.</p> <p>3. Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi motori applicandoli semplicemente individualmente o in gruppo.</p> <p>4. Inizia a sperimentare in forma semplice diverse gestualità.</p>	<p style="text-align: center;">Classe 1[^]</p> <p>1a Iniziare a utilizzare alcuni semplici schemi motori.</p> <p>1b Eseguire semplici percorsi e traiettorie.</p> <p>2a Coordinare e utilizzare semplici ritmi.</p> <p>3a Percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività motoria.</p> <p>4a Utilizzare modalità espressive e corporee.</p>	<p style="text-align: center;">Classe 1[^]</p> <p>-Nozioni sulle principali parti del proprio corpo</p> <p>-Nozioni sui concetti spaziali e topologici e le sequenze temporali (prima , dopo...)</p> <p>-Giochi individuali o in squadra, giochi a coppie.</p> <p>-Giochi e attività con semplici attrezzi e in spazi idonei.</p> <p>-Linguaggio gestuale e motorio.</p>	<p style="text-align: center;">Classe 1[^]</p> <p>1a1. Esegue piccoli compiti motori.</p> <p>1b1. Inizia a combinare gli schemi motori e di base</p> <p>1b2. Utilizza semplici attrezzi</p> <p>2a1. Esegue semplici giochi sensoriali e imitativi</p> <p>3a1. Inizia a percepire benessere fisico legato all’attività</p> <p>4a1. Comincia a comunicare con un linguaggio gestuale-motorio, idee, stati d’animo....</p> <p>5a1. Percepisce che un comportamento adeguato</p>

<p>5. Inizia a rispettare semplici criteri di base e sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>6. Inizia a riconoscere alcuni essenziali principi relativi ad un corretto regime alimentare e al proprio benessere.</p> <p>7. Inizia a sperimentare all'interno delle varie occasioni di gioco la necessità delle regole.</p> <p style="text-align: center;">Classe 2[^]</p> <p>L'alunno:</p> <p>1. Inizia ad acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e di alcuni semplici schemi motori e posturali iniziando ad adattarsi alle variabili spaziali.</p> <p>2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri</p>	<p>5a Iniziare ad assumere comportamenti adeguati.</p> <p>6a Riconoscere che l'alimentazione favorisce il benessere fisico.</p> <p>7a Iniziare a riconoscere l'importanza delle regole.</p> <p style="text-align: center;">Classe 2[^]</p> <p>1a Riconoscere, classificare, rielaborare le informazioni provenienti dai cinque sensi.</p> <p>2a Impiegare il corpo e il movimento per comunicare ed esprimere situazioni, sensazioni, emozioni....</p>	<p>-Comportamento consono alla situazione di gioco.</p> <p>-Cibi naturali e salutari per il corpo</p> <p>-Giochi motori organizzati in squadre.</p> <p style="text-align: center;">Classe 2[^]</p> <p>Corsa, salto, lancio, presa,</p> <p>-Sequenze a corpo libero e con attrezzi.</p> <p>-Giochi liberi o strutturati. -Piccoli attrezzi codificati (cerchi, coni, cinesini..)</p>	<p>favorisce il proprio e altrui benessere.</p> <p>6a1. Individua alimenti sani e nutrienti</p> <p>7a1. Partecipa attivamente ai giochi accogliendo e rispettando semplici regole.</p> <p style="text-align: center;">Classe 2[^]</p> <p>1a1. Coordina semplici schemi motori tra loro.</p> <p>2a1. Riconosce e riproduce semplici sequenze motorie con il proprio corpo o con semplici attrezzi.</p>
---	--	---	---

<p>stati d'animo anche attraverso l'esperienza musicale.</p> <p>3. Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi motori applicandoli a giochi individuali e di gruppo.</p> <p>4. Inizia a sperimentare in forma semplice diverse gestualità.</p> <p>5. Rispetta semplici criteri base di sicurezza per sé e per gli altri nel movimento.</p> <p>6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere fisico legati alla cura di sé e a un corretto regime alimentare.</p> <p>7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco la necessità di alcune regole e prova a rispettarle.</p>	<p>3a Muovere il corpo utilizzando schemi motori di base.</p> <p>3b Padroneggiare: sopra/sotto; dentro/fuori; avanti/indietro....</p> <p>4a Utilizzare in modo adeguato la gestualità motoria</p> <p>5a Conoscere semplici criteri di sicurezza</p> <p>6a Iniziare a riconoscere quali sono gli atteggiamenti di una corretta e sana alimentazione e di benessere del corpo</p> <p>7a Realizzare nei giochi individuali o a piccolo gruppo che esistono regole e vanno rispettate</p>	<p>-Giochi a coppie, a piccolo gruppo</p> <p>-Nozioni di igiene corporea e alimentare</p> <p>Giochi a coppie, a piccolo gruppo, a squadre, giochi di socializzazione...</p>	<p>3a1.Sperimenta con piacere e interesse giochi individuali o a piccolo gruppo</p> <p>4a1.Utilizza efficacemente un semplice linguaggio gestuale</p> <p>5a1.Rispetta sé e gli altri nel gioco</p> <p>6a1.Adotta comportamenti di cura idonei all'età</p> <p>7a1.Partecipa alle varie forme di gioco rispettandone le regole e l'altro</p> <p style="text-align: right;">Classe 3[^]</p>
--	---	---	---

<p style="text-align: center;">Classe 3[^]</p> <p>L'alunno:</p> <p>1. Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza di alcuni semplici schemi motori, posturali e temporali contingenti.</p> <p>2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso l'esperienza musicale e la teatralità.</p> <p>3. Inizia a sperimentare una pluralità di attività motorie che gli permettono di maturare alcune competenze nel gioco – sport.</p>	<p style="text-align: center;">Classe 3[^]</p> <p>1a Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni da sensazioni visive, uditive, tattili e cinestesiche</p> <p>2a Elaborare ed eseguire semplici sequenze, coreografie singolarmente o in gruppo per esprimersi</p> <p>3a Sperimentare e realizzare giochi individuali, a coppie, a gruppo</p>	<p style="text-align: center;">Classe 3[^]</p> <p>-Percorsi basati sugli schemi motori del camminare, correre, saltare, arrampicare, strisciare, rotolare, lanciare, afferrare.</p> <p>-Giochi di equilibrio in varie posizioni, con attrezzi..e non</p> <p>-Giochi di spostamento nello spazio seguendo ritmi, velocità...</p> <p>-Esercizi con l'utilizzo appropriato di spazi e attrezzi</p> <p>-Movimenti da abbinare ad un'esperienza ritmico – musicale ecc.....</p> <p>Giochi collettivi, giochi a squadre, giochi di collaborazione e socializzazione</p>	<p>1a1. Coordina diversi schemi motori combinati tra di loro</p> <p>1a2 . Sa muoversi con disinvoltura ed efficacemente</p> <p>2a1. Esegue ed esprime attraverso il movimento e la gestualità stati d'animo, emozioni, sensazioni...</p> <p>3a1. Partecipa attivamente alle forme di gioco organizzato collaborando con gli altri, rispettando regole e con un atteggiamento positivo</p> <p>4a1. Utilizza correttamente le gestualità motorie.</p>
---	---	---	--

<p>4. Inizia a sperimentare diverse gestualità.</p> <p>5. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri nel movimento. Inizia ad utilizzare in maniera corretta gli spazi e gli attrezzi.</p> <p>6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico – fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p> <p>7. Comprende nelle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e le rispetta</p>	<p>4a Utilizzare le diverse gestualità motorie- sportive</p> <p>5a Cooperare e interagire positivamente.</p> <p>5b Conoscere e utilizzare correttamente attrezzi e spazi.</p> <p>6a Adottare i principi di benessere psico – fisico relativi alla propria cura e ad una sana alimentazione</p> <p>7a Rispettare le regole all'interno delle varie attività sportive</p>	<p>Giochi,gare,ecc....(Propedeutici all'avviamento allo sport)</p> <p>-Semplici regole di sicurezza dell'attività fisica in palestra</p> <p>-Spazi e attrezzi di uso comune</p> <p>Nozioni di igiene corporea, alimentare, comportamentale</p> <p>Giochi – sport, le loro regole e i conseguenti comportamenti corretti</p>	<p>5a1. Adotta modalità di sicurezza e di rispetto per sé stesso e gli altri</p> <p>5b1. Utilizza in modo corretto spazi di attività e attrezzi</p> <p>6a1. Inizia ad acquisire consapevolezza dei cambiamenti psico – fisici legati ad un comportamento e stile di vita salutare</p> <p>7a1. Si cimenta in modo collaborativo, con un atteggiamento idoneo e con destrezza nelle attività proposte, rispettando le regole, imparando a gestire in modo equilibrato la vittoria e la sconfitta</p> <p style="text-align: center;">Classe 4[^]</p>
--	--	---	---

<p style="text-align: center;">Classe 4[^]</p> <p>L'alunno:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso l'esperienza ritmico- musicale e la teatralità.</p> <p>3. Sperimenta una pluralità di esperienze che gli permettono di maturare alcune competenze nel gioco – sport iniziando a manifestare interessi, preferenze e attitudini.</p> <p>4. Sperimenta, in forma semplificata e via via più complessa, diverse gestualità.</p>	<p style="text-align: center;">Classe 4[^]</p> <p>1a Riconoscere e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso ed eseguire movimenti per esercitare la lateralizzazione.</p> <p>2a Impiegare il proprio corpo e il movimento per dire qualcosa di sé, della propria interiorità, delle proprie sensazioni....</p> <p>3a Partecipare attivamente alle situazioni di gioco</p> <p>3b Organizzare e realizzare giochi seguendo le proprie potenzialità e propensioni</p> <p>4a Utilizzare le diverse gestualità motorie- sportive in forma articolata</p>	<p style="text-align: center;">Classe 4[^]</p> <p>-Nozioni ed esercizi sulla potenzialità del corpo in movimento in relazione allo spazio e al tempo</p> <p>-Espressione di sentimenti o emozioni con il corpo attraverso rappresentazioni</p> <p>-Giochi organizzati a coppie, a squadre, giochi di equilibrio, percorsi, giochi sotto forma di gare....</p> <p>-Giochi di espressione corporea</p>	<p>1a 1. Utilizza schemi motori e posturali in situazioni simultanee e combinate</p> <p>2a 1. Esegue semplici progressioni motorie, utilizza codici espressivi</p> <p>3a 1. Esegue azioni motorie singole e non, finalizzate allo scopo del gioco</p> <p>3a 2. Adatta le proprie capacità e potenzialità tenendo conto degli altri componenti del gruppo</p> <p>4a1. Utilizza le gestualità motorie correttamente</p> <p>5a1. Assume atteggiamenti e comportamenti corretti finalizzati alla prevenzione.</p>
---	---	--	---

<p>5. Agisce rispettando criteri base di sicurezza per sé e per gli altri sia nell'uso degli attrezzi che nel movimento.</p> <p>6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico – fisico legati alla cura del corpo e a un corretto regime alimentare,</p> <p>7.Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e la loro importanza</p>	<p>5a Assumere comportamenti idonei per prevenire infortuni</p> <p>5b Conoscere e utilizzare opportunamente attrezzi e spazi per garantire la propria e altrui sicurezza</p> <p>6a Acquisire consapevolezza del benessere e del cambiamento fisiologico in relazione all'attività motoria</p> <p>6b Identificare che una corretta alimentazione e un costante esercizio fisico preludono ad una vita sana</p> <p>7a Rispettare le regole all'interno dei vari contesti di gioco- sport scolastici ed extrascolastici</p>	<p>-Nozioni sui comportamenti idonei nel gioco libero e strutturato</p> <p>-Giochi spontanei e di responsabilità</p> <p>Nozioni di igiene corporea e alimentare</p> <p>Giochi – sport, le loro regole e i conseguenti comportamenti corretti</p>	<p>6a1. Sperimenta che una corretta alimentazione e il giusto esercizio fisico comportano uno stato di benessere e salute</p> <p>7a1. Rispetta le regole e impara a gestire in modo equilibrato la vittoria e la sconfitta</p> <p>7a2. Si cimenta in modo collaborativo, con un atteggiamento idoneo valorizzando le diversità nelle diverse attività proposte</p> <p style="text-align: center;">Classe 5[^]</p>
--	---	--	--

<p style="text-align: center;">Classe 5[^]</p> <p>L'alunno:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco –sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p>	<p style="text-align: center;">Classe 5[^]</p> <p>1a Riconoscere, classificare, memorizzare, rielaborare tutte le informazioni visive, uditive, cinestesiche.</p> <p>1b Padroneggiare gli schemi motori di base: orientarsi nello spazio e nel tempo</p> <p>2a Impiegare il corpo e il movimento per esprimere e rappresentare situazioni reali o inventate, sensazioni, emozioni, stati d'animo</p> <p>3a Partecipare attivamente a giochi sportivi individuali, di coppia, a piccolo gruppo, a squadre collaborando, accettando la sconfitta, rispettando le indicazioni date e manifestando senso di responsabilità</p>	<p style="text-align: center;">Classe 5[^]</p> <p>-Nozioni che riguardano la crescita, la maturazione personale, lo sviluppo delle capacità fisiche in rapporto a parametri di spazio – tempo</p> <p>-Linguaggio del corpo, emozioni, espressioni di sentimenti, danze...</p> <p>-Giochi di squadra, propedeutici, giochi- sport, regole pratiche, gioco corretto e rispetto dell'altro, conoscenza e accettazione dei propri limiti</p> <p>-Giochi a coppie, giochi a squadre...</p>	<p>1a 1. Esegue con disinvoltura e consapevolezza di sé compiti motori</p> <p>1b1. Utilizza schemi motori e posturali e il loro interscambio in situazioni combinate e simultanee</p> <p>2a 1. Assume posture e compie gesti e azioni con finalità espressivo – comunicative</p> <p>3a1. Si cimenta con destrezza e abilità e con un adeguato spirito agonistico e collaborativo</p> <p>3a2. Conosce ed applica correttamente modalità esecutive dei giochi e sport proposti</p> <p>3a3. Controlla e gestisce le proprie emozioni in situazioni competitive e di confronto</p>
--	--	---	--

<p>4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>4a Utilizzare le diverse gestualità motorie- sportive in forma articolata e sempre più complessa</p> <p>5a Assumere comportamenti rispettosi della salute e sicurezza propria e degli altri</p> <p>5b Conoscere e utilizzare in modo appropriato attrezzi e spazi di attività.</p> <p>6a Acquisire consapevolezza del benessere e del cambiamento fisiologico in relazione all'attività motoria e provare sensazioni di benessere momentanee e prolungate nel tempo</p> <p>6b Identificare che una corretta alimentazione e un costante esercizio fisico precludono una vita sana e un rapporto con gli altri più armonico e sereno</p> <p>7a Rispettare le regole all'interno dei vari contesti di gioco- sport scolastici ed extrascolastici</p>	<p>-Informazioni su rischi e pericoli legati all'attività fisico-motoria.</p> <p>-Comportamenti da tenere e da evitare</p> <p>-Conoscenza delle funzioni cardio-respiratorie e muscolari</p> <p>-Regole alimentari e alimentazione corretta</p> <p>-Giochi – sport, le loro regole e i conseguenti comportamenti corretti.</p>	<p>4a1. Utilizza le varie gestualità motorie correttamente in contesti liberi e strutturati</p> <p>5a1. Adotta accorgimenti atti ad evitare rischi e infortuni.</p> <p>6a1. Adotta un'alimentazione sana quotidiana ed un esercizio fisico costante e variegato comportano uno stato di benessere e salute prolungato</p> <p>7a1. Si cimenta in modo collaborativo, con un atteggiamento idoneo e con disinvoltura nelle diverse attività proposte</p> <p>7a2. Rispetta le regole e impara a gestire in modo equilibrato la</p>
---	---	--	--

			<p>vittoria e la sconfitta, accettando i propri limiti e quelli degli altri</p> <p>7a3. Rispetta la diversità e ne fa un punto di forza nell'attività a piccolo e grande gruppo.</p>
--	--	--	---

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia 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 ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.

Rispetta i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

COMPETENZE CHIAVE DI RIFERIMENTO

(Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006)

Consapevolezza ed espressione culturale

Spirito di iniziativa ed imprenditorialità

Competenze sociali e civiche

Imparare ad imparare

1° TRAGUARDO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p style="text-align: center;">1[^] Media</p> <p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p> <p>l'alunno/a:</p> <p>1. consolida e coordina gli schemi motori di base che costituiscono le unità basiche del movimento (camminare-correre-saltare-lanciare-afferrare-rotolare-strisciare-arrampicare-calcia-re-nuotare-controllo o pastorale) al fine di dotarsi di un'ampia base motoria.</p> <p>2. consolida le capacità coordinative generali e speciali, presupposto essenziale di controllo, regolazione, adattamento, trasformazione, direzione e comando dei movimenti.</p> <p>3. acquisisce un n° sempre maggiore di abilità motorie (ampio bagaglio motorio) con attività giochi propedeutici ed i fondamentali delle</p>	<p style="text-align: center;">1[^] Media</p> <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo</p> <p>1a. Consolidare gli schemi motori di base e riuscire a metterli in relazione con le variabili spaziali e temporali con azioni motorie in situazioni semplici.</p> <p>2a. Sviluppare le capacità coordinative da “coordinazione grezza” a “coordinazione fine”.</p> <p>3a. Acquisire abilità motorie e padroneggiare i fondamentali sportivi per</p>	<p style="text-align: center;">1[^]Media</p> <p>-Schemi motori di base e capacità coordinative e loro utilizzo in ambito sportivo.</p> <p>-Abilità motorie ed i vari fondamentali sportivi.</p> <p>-Strutture temporali e ritmiche delle azioni motorie.</p>	<p style="text-align: center;">1[^] Media</p> <p>1a1.Riesce a camminare e correre nel corretto modo. 1a2. Riesce ad eseguire dei salti in forma dinamica e variata. 1a3. Afferra e lancia palline e palloni di varie forme e dimensioni.</p> <p>2a1. controlla il proprio corpo in situazioni dinamiche progressivamente complesse (coordinazione fine).</p> <p>3a1. ha un ampio bagaglio motorio.</p>

attività motorie sportive programmate.	poi utilizzarli e trasferirli nei gesti tecnici dei vari sport		
<p style="text-align: center;">2° Media</p> <p>L'alunno/a:</p> <p>4. coordina in forma successiva e variata gli schemi motori di base.</p> <p>5. sviluppa in forma dinamica e variata le capacità coordinative .</p>	<p style="text-align: center;">2° Media</p> <p>4a. Eseguire in forma combinata, dinamica e variata gli schemi motori del camminare, correre, saltare, lanciare/afferrare e correlarle con le variabili spazio- temporali per essere funzionali nella successiva fase sport.</p> <p>5a. Sviluppare la “coordinazione fine” con l’organizzazione spazio/ temporale, la coordinazione oculo/ manuale ed oculo/podalica, l’equilibrio statico/dinamico e l’orientamento in modo <u>via via più difficoltoso</u> ed in forma globale ed analitica con: <i>cerchi, funicelle, clavette, bacchette, palloni e con la scala agility ladder</i> per poi utilizzarle nei gesti tecnici dei vari sport.</p>	<p style="text-align: center;">2° Media</p> <p>-Camminare, correre, saltare, lanciare/ afferrare. -Organizzazione spazio-temporale, equilibrio statico e dinamico, coordinazione dinamica generale oculo- podalica e oculo- manuale, orientamento.</p>	<p style="text-align: center;">2° Media</p> <p>4a1. Esegue gli schemi motori combinandoli tra di loro in forma successiva.</p> <p>5a1. Coordina i movimenti con le variabili spazio/ temporali; 5a2. Riesce a mantenere l’equilibrio nelle varie situazioni motorie; 5a3. Coordina arti inferiori e superiori contemporaneamente; 5a4. Ha un buon orientamento in ogni situazione sia tattica che ambientale.</p>

<p style="text-align: center;">3[^] Media</p> <p>6. L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</p>	<p style="text-align: center;">3[^]Media</p> <p>6a. Comandare, dirigere, adattare, trasformare i movimenti ed adottare soluzioni personali in forma originale e creativa (disponibilità variabile);</p> <p>6b. Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport al fine di avere un'ampia base motoria, un ricco bagaglio motorio ed una motricità multilaterale.</p> <p>6c. Sapersi orientare nell'ambiente naturale ed artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe e bussole).</p>	<p style="text-align: center;">3[^]Media</p> <p>-Piano di lavoro proposto con riferimenti fisiologici morfologici caratteristici dell'età. -Trasferibilità dei gesti motori in ambito sportivo. -Orientamento nello spazio dell'azione motoria ed anche in ambiente naturale.</p>	<p style="text-align: center;">3[^] Media</p> <p>6a1. Esegue i movimenti con "disponibilità variabile"</p> <p>6b1. Riesce ad utilizzare le abilità motorie apprese nei contesti sportivi (abilità sportive);</p> <p>6c1. Si orienta nell'ambiente naturale riuscendo a localizzare le lanterne.</p>

2° TRAGUARDO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p data-bbox="188 427 315 456">1^ Media</p> <p data-bbox="40 499 465 852">Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza.....i valori sportivi(fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di integrarsi per il bene comune.</p> <p data-bbox="40 898 452 1070">L'alunno: 1. utilizza, nei giochi e negli sport, le abilità motorie e sportive (tecniche) in situazioni facili e normali d'esecuzione.</p>	<p data-bbox="712 427 840 456">1^Media</p> <p data-bbox="506 499 1008 528">Il gioco, lo sport, le regole ed il fair play</p> <p data-bbox="506 935 1025 1142">1a. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni di gioco. 1b. Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport per risolvere situazioni nuove ed inusuali in modo personale.</p>	<p data-bbox="1218 427 1346 456">1^Media</p> <p data-bbox="1061 935 1447 1286">-Fondamentali dei giochi e degli sport proposti: -pallamano; -pallavolo; -atletica leggera; -badminton. -Rispetto dei compagni e degli avversari. -Regole ludico-sportive. -Obiettivi formativi.</p>	<p data-bbox="1653 427 1780 456">1^ Media</p> <p data-bbox="1514 935 1908 1359">1a1. Riesce a tirare in elevazione con i 3 passi di rincorsa nella partita di pallamano; 1a2. Esegue la battuta, usa il palleggio ed il bagher nella partita di volley; 1a3. Fa una corsa veloce, un salto in lungo e lancia il vortex nelle gare di atletica leggera; 1a4. Riesce a ribattere il volano in una competizione di badminton.</p>

<p>2. Utilizza le tecnica e la tattica negli sport adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale.</p> <p>3. Utilizza.... I valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p>	<p>2a. Adattare la tecnica e la tattica negli sport in base alle situazioni variabili.</p> <p>3a. Imparare a rispettare i compagni e gli avversari (educazione “AL” corpo);</p> <p>3b. Rispettare le regole ludico-sportive</p> <p>3c. Collaborare con i compagni portando il contributo personale per raggiungere lo scopo comune e per conseguire obiettivi formativi come: <i>solidarietà,</i> <i>collaborazione,</i> <i>cooperazione,</i> <i>controllo delle impulsività,</i> <i>fiducia,</i> <i>sicurezza,</i> <i>intraprendenza,</i> <i>lealtà,</i> <i>responsabilità.</i></p>		<p>2a1. Riesce ad usare la tecnica alle situazioni mutevoli negli sport di situazione.</p> <p>3a1. Relaziona positivamente con l’altro e con il gruppo nel rispetto di tutti.</p> <p>3b1. Rispetta regole e regolamenti ed accetta serenamente la sconfitta e non si esalta per la vittoria.</p> <p>3c1. Dà il proprio contributo per la cooperazione, mettendo in atto comportamenti per raggiungere l’obiettivo comune e dimostra di aver conseguito gli obiettivi formativi.</p>
---	---	--	---

<p style="text-align: center;">2[^] media</p> <p>L'alunno/a:</p> <p>4.utilizza le abilità motorie e sportive adattandole negli sport di situazione con azioni motorie combinata e complesse;</p> <p>5. riesce a mettere in atto strategie di gioco e le tattiche sperimentate.</p> <p>6. incrementa l'autostima attraverso l'utilizzo del gioco e dello sport;</p>	<p style="text-align: center;">2[^]media</p> <p>4a. Utilizzare i gesti sportivi combinando più schemi motori di base in forma successiva e simultanea.</p> <p>5a. Attuare le tecniche e le tattiche nei contesti sportivi e a padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni di gioco.</p> <p>6a. Trovare gratificazioni personali nei contesti sportivi.</p>	<p style="text-align: center;">2[^]media</p> <p>Fondamentali e tattiche degli sport programmati:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pallacanestro; -pallavolo; -atletica leggera; -badminton; -orienteeing. <p>-Obiettivi formativi per un' educazione “attraverso” il corpo .</p>	<p style="text-align: center;">2[^] media</p> <p>4a1.Nel basket rispetta il suo ruolo, fa il 3° tempo, sa palleggiare e tirare e attua lo schema tattico del “dai e vai” nel contesto della gara.</p> <p>4a2. Esegue la battuta, usa il palleggio ed il bagher nella partita di volley.</p> <p>4a3. Sa fare una corsa veloce, un salto in lungo ed in alto, sa lanciare il vortex, e riesce a fare la corsa ad ostacoli nella gara di atletica leggera;</p> <p>4a4. Ribatte il volano in una gara di badminton;</p> <p>4a5. Si orienta in una gara di orienteeing in palestra.</p> <p>5a1. Comprende le dinamiche del gioco sportivo ed adotta le tattiche appropriate</p> <p>6a1. Mette in pratica, nelle varie situazioni, i principi formativi per relazionarsi positivamente con i compagni e con gli adulti;</p>

7. riesce ad instaurare rapporti di fiducia con i compagni.	7a. Riuscire con facilità a rispettare i compagni e gli avversari di gioco.....esaltare il valore della cooperazione e del lavoro di squadra....mettere in atto comportamenti collaborativi.		7a1. Dimostra di aver conseguito gli obiettivi formativi ed accetta serenamente la sconfitta e non si esalta per la vittoria.
---	---	--	--

<p style="text-align: center;">3[^] media</p> <p>8. utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza.... I valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p style="text-align: center;">3[^] media</p> <p>8a. Utilizza le abilità motorie e sportive adattandole negli sport di situazione con azioni motorie combinata , complesse e difficili con "disponibilità variabile".</p> <p>8b. Riesce a capire quale tattica utilizzare in base al comportamento degli avversari e risolve in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo proponendo varianti.</p> <p>8c. rispettare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice.</p> <p>8d. saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive in gara e non, con autocontrollo e rispetto dell'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	<p style="text-align: center;">3[^] media</p> <p>-Risoluzioni personali delle situazioni di gioco -Le regole indispensabili del gioco, anche con finalità di arbitraggio, dei seguenti sport: -la pallavolo; -l'atletica leggera; -l'orienteeing; -il baseball; -la pallatamburello; -il tiro con l'arco; -l'hockey; -hitball; -frisbee; -tennis e tennis tavolo; -pallapugno; -goback; -rugby; -badminton. -Obiettivi formativi per realizzare un'educazione sportiva in base ai principi del "FAIR PLAY".</p>	<p style="text-align: center;">3[^] media</p> <p>8a1. Usa i fondamentali sportivi nei contesti di gioco.</p> <p>8b1. Mette in atto le strategie e le tattiche sperimentate e risolve in modo divergente i problemi motori e tattici.</p> <p>8c1. Rispetta le regole anche per svolgere la funzione di arbitro</p> <p>8d1.Dimostra di aver conseguito gli obiettivi formativi ed accetta serenamente la sconfitta e non si esalta per la vittoria;</p>
--	--	---	---

	<p>8e. Lo studente attraverso l'esperienza del gioco e dello sport capisce il senso delle regole ed adotta comportamenti che contribuiscono alla convivenza civile.</p>		<p>8e1. Svolge un ruolo attivo mettendo in atto comportamento collaborativi per raggiungere l'obiettivo comune.</p>
--	--	--	--

3° TRAGUARDO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>1^ media</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> <p>L'alunno/a:</p> <p>1-pratica semplici tecniche di espressione corporea (espressione corporea come comunicazione efficace);</p> <p>2-si esprime in modo personale nell'utilizzo del linguaggio del corpo;</p>	<p>1^ media</p> <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>1a. Applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare stati d'animo.</p> <p>2a. Esprimersi mediante gestualità e posture in forma individuale, a coppie, in gruppo, soprattutto per quei ragazzi/e che presentano difficoltà più o meno evidenti nel comunicare verbalmente.</p> <p>3a. Vivere in modo sereno l'attività sportiva</p>	<p>1^ media</p> <p>-Consapevolezza delle possibilità del proprio corpo di comunicare significati;</p> <p>-Significato dei gesti.</p>	<p>1^ media</p> <p>1a1. Nelle situazioni di gioco e sport, utilizza il gesto, la mimica, lo sguardo, la postura, i movimenti per comunicare con gli altri.</p> <p>2a1. Usa il linguaggio del corpo per manifestare atteggiamenti, sensazioni e stati d'animo che non riesce ad esprimere con le parole.</p> <p>2a2. Riconosce quali informazioni i compagni comunicano con i gesti sia in modo volontario che involontario.</p>

<p>3-nelle situazioni sportive si esprime con spontaneità e disinvoltura.</p>			<p>3a1. Vive con tranquillità e gioia la competizione sportiva.</p>
<p style="text-align: center;">2^ media</p> <p>L'alunno: 4-sa decodificare ed interpretare i segnali del linguaggio non verbale che i compagni esprimono durante le attività sportive.</p> <p>5-utilizza il linguaggio del corpo per manifestare atteggiamenti, sensazioni e stati d'animo della vita di tutti i giorni.</p>	<p style="text-align: center;">2^media</p> <p>4a. Saper comprendere i gesti dei compagni ed avversari in situazioni di gioco e sport.</p> <p>5a. Potenziare la capacità di entrare in relazione con gli altri utilizzando il linguaggio per esprimere situazioni quotidiane. <u>L'insegnante, osservando il comportamento degli alunni/e durante il gioco, deve capire ciò che i ragazzi comunicano con il gesto, lo sguardo, la mimica, la postura ed il loro movimento e poter così intervenire nella formazione della loro personalità (gli studenti durante il gioco e l'attività sportiva rivelano i tratti fondamentali della loro personalità e del loro carattere).</u></p>	<p style="text-align: center;">2^media</p> <p>-Linguaggio gestuale motorio e sportivo.</p>	<p style="text-align: center;">2^ media</p> <p>4a1.Decodifica i gesti, le posture dei compagni, avversari, insegnanti ed arbitri;</p> <p>5a1. Utilizza il linguaggio del corpo per rappresentare oggetti, personaggi e situazioni della vita quotidiana.</p>

3[^] media	3[^] media	3[^] media	3[^] media
<p>L'alunno:</p> <p>7-utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p> <p>8-comprende i gesti arbitrari, relativi all'applicazione del regolamento negli sport, per un'attività ludico/sportiva che sia realmente formativo/ educativa.</p>	<p>7a. Esprimere istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre si riesce a comunicare con il linguaggio verbale.</p> <p>8a. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco, per un'attività ludico/sportiva serena e tranquilla.</p>	<p>-Modalità di espressione corporea per identificare contenuti emotivi.</p> <p>-significato dei gesti arbitrari, anche per assumere il ruolo di arbitro o di giudice.</p>	<p>7a1. Utilizza l'espressione corporea, i gesti, le posture per rappresentare idee, stati d'animo, emozioni e sensazioni.</p> <p>8a1. Riconosce i gesti arbitrari dei vari sport e li utilizza quando fa l'arbitro.</p>

4° TRAGUARDO	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p style="text-align: center;">1^ media</p> <p>Riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita ed alla prevenzione. Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p style="text-align: center;">TRAGUARDO Frammentato</p> <p>L'alunno:</p> <p>1-apprende varie forme di movimento per evitare l'ipocinesia ed il sovrappeso;</p> <p>2-accetta la modifica delle regole per prevenire gli infortuni e per una maggior sicurezza nelle competizioni agonistiche .</p>	<p style="text-align: center;">1^media</p> <p style="text-align: center;">Incrocio con O.d.A.</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.</p> <p>1a. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica.</p> <p>2a. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni</p>	<p style="text-align: center;">1^media</p> <p>- Benefici del movimento.</p> <p>-Accorgimenti utili per evitare situazioni di pericolo.</p>	<p style="text-align: center;">1^ media</p> <p>1a1. Pratica il movimento, soprattutto di tipo aerobico, dosando lo sforzo e con un fine salutare;</p> <p>1a2. Autonomamente fa il riscaldamento e il defaticamento;</p> <p>2a1. Applica le norme e gli accorgimenti negli sport e nelle attività ludiche per evitare infortuni.</p>

<p style="text-align: center;">2^ media</p> <p>L'alunno/a: 3-pratica il movimento come stile di vita corretta e salutare;</p> <p>4-pratica lo sport extrascolastico come presupposto di una cultura che valorizzi le attività motorie ed accetta gli <u>“espedienti didattici”</u> per un'attività ludico-sportiva sicura.</p>	<p style="text-align: center;">2^ media</p> <p>3a. 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 al termine a conclusione del lavoro.</p> <p>4a. L'attività sportiva scolastica deve orientare gli alunni ad uno sport da praticare in ambito domestico con sicurezza.</p>	<p style="text-align: center;">2^ media</p> <p>-Basi di un piano di lavoro -Alimentazione ed igiene corrette.</p> <p>-orientamento sportivo</p>	<p style="text-align: center;">2^ media</p> <p>3a1. Svolge un'attività di tipo aerobico nel modo corretto; 3a2. Mantiene una corretta postura per prevenire i paramorfismi, si alimenta in modo corretto ed applica le norme dell'igiene personale.</p> <p>4a1. Partecipa uno sport in ambito extrascolastico, evitando ogni forma di agonismo esasperato per evitare possibili infortuni.</p>

3[^] media	3[^]media	3[^]media	3[^] media
<p>L'alunno/a:</p> <p>5-Riconosce, ricerca ed applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita ed alla prevenzione.</p> <p>6-Rispetta criteri base di sicurezza per se per gli altri.</p> <p>7-E' in grado di riconoscere i cambiamenti fisiologici dell'età e distribuisce razionalmente lo sforzo muscolare.</p> <p>8-conduce un sano stile di vita.</p>	<p>5a. Applicarsi per seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>6a. Prevedere, con l'anticipazione motoria, se un gesto o un'azione sportiva può causare un infortunio per se o per gli altri e saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni per evitare possibili situazioni di pericolo.</p> <p>7a. Dosare lo sforzo muscolare in relazione al tipo di attività richiesta.</p> <p>8a. Essere consapevoli degli effetti nocivi di alcune sostanze, soprattutto dell'alcool,</p>	<p>-Modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p> <p>-Situazioni di pericolo nello svolgimento delle attività sportive.</p> <p>-Comportamenti appropriati per evitare possibili infortuni in palestra.</p> <p>-Nozione e consapevolezza delle sostanze illecite o che inducono dipendenza (funo, alcool, doping e droghe).</p>	<p>5a1. Pratica un piano di lavoro consigliato per mantenersi in salute in ambito extrascolastico.</p> <p>6a1. Assume comportamenti adeguati per salvaguardare la propria e l'altrui sicurezza in ogni ambiente di vita.</p> <p>6a2. <u>Riesce a capire quando il contesto agonistico può causare possibili infortuni.</u></p> <p>7a1. Assume comportamenti adeguati per salvaguardare la propria e l'altrui sicurezza in ogni ambiente di vita.</p> <p>8a1. Evita l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza e cura l'alimentazione e l'igiene personale;</p>

			8a2. Applica alcune tecniche di assistenza e mette in pratica semplici elementi di pronto soccorso.
--	--	--	--