

**TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI EDUCAZIONE FISICA  
DALLA FINE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA AL TERMINE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1°**

<p align="center"><b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA</b></p>	<p align="center"><b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE 5<sup>A</sup> DELLA SCUOLA PRIMARIA</b></p>	<p align="center"><b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE 3<sup>A</sup> DELLA SCUOLA SECONDARIA 1°</b></p>
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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>Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.</p> <p>Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.</p>	<p>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.</p> <p>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>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

Competenza europea di riferimento: *Consapevolezza ed espressione culturale*

Nucleo fondante: da “*Il corpo e il movimento*” al “*Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo*”

Classe	Abilità	Conoscenze
Scuola infanzia 3 anni	<p>Muoversi nell'ambiente con modalità diverse: quadrupedia/Salti//rotolamenti</p> <p>Muoversi nell'ambiente evitando ostacoli</p> <p>Assumere posizioni di un modello</p> <p>Eseguire semplici percorsi</p> <p>Eseguire movimenti in sequenza</p> <p>Assumere posizioni su consegna verbale</p> <p>Disegnare il proprio corpo</p> <p>Attribuire il nome esatto alle parti del corpo</p> <p>Distinguere attraverso giochi motori alcuni concetti spaziali e topologici</p> <p>Strappare pezzi di carta</p> <p>Utilizzare le forbici impugnandole correttamente</p> <p>Colorare entro un contorno</p> <p>Ritagliare seguendo una linea</p> <p>Ricostruire puzzles semplici</p> <p>Rielaborare graficamente e verbalmente un'esperienza motoria</p> <p>Indicare le parti del corpo su di sé, sugli altri, su un'immagine.</p>	<p>Schemi motori di base</p> <p>Ambienti e spazi scolastici</p> <p>Forme, dimensioni, spazio, tempo, contrasti</p>
Scuola infanzia 4 anni	<p>Camminare su una linea disegnata sul pavimento</p> <p>Camminare e correre a comando</p> <p>Saltare a comando</p> <p>Saltellare a piedi uniti</p> <p>Saltellare su un piede solo</p> <p>Riconoscere e denominare le parti del corpo</p>	<p>Schemi motori di base</p> <p>Ambienti e spazi scolastici</p> <p>Gli attrezzi per l'attività motoria</p>

	<p>Disegnare il proprio corpo nominando le parti          Muoversi lateralmente          Strappare ed incollare carta, cartone e cartoncino          Colorare entro un contorno          Riconoscere e distinguere, attraverso giochi motori, i principali concetti spaziali e topologici</p> <p>Lanciare una palla in un canestro          Eseguire un percorso ritmico binario          Eseguire un percorso ad ostacoli          Usare le forbici          Ritagliare forme semplici          Piegare la carta          Inserire chiodini o perle in un supporto          Rotolare su un percorso rettilineo          Camminare con oggetti posti in equilibrio          Calciare una palla          Indirizzare la palla verso birilli          Riconoscere e distinguere verticale-orizzontale: fase vissuta          Ricostruire un puzzle          Coordinare movimenti con un compagno          Riconoscere al tatto le caratteristiche di un oggetto          Completare grafismi relativi al proprio nome          Ballare al suono di musiche diverse          Rielaborare graficamente e verbalmente un'esperienza motoria          Indicare le parti del corpo su di sé, sugli altri, su un'immagine</p>	
<p>Scuola infanzia 5 anni</p>	<p>Riconoscere e distinguere, attraverso i giochi motori, i principali concetti spaziali e topologici          Abbottonarsi, sbottonarsi il grembiule-cappotto          Annodare corde, lacci, nastri          Riconoscere le parti del corpo su se stessi, sull'altro, su un'immagine          Verbalizzare posizioni del corpo          Denominare i segmenti del corpo impegnati in un movimento          Camminare e correre con sicurezza senza urtare ostacoli posti sul pavimento          Riconoscere e distinguere verticale-orizzontale.</p>	<p>Schemi motori di base          Il corpo e le sue parti principali          Forme, dimensioni, spazio, tempo, contrasti.</p>

	<p>Eseguire saltelli a piedi uniti          Alternare movimenti eseguiti lentamente-velocemente          Spostarsi seguendo un ritmo          Saltare per toccare un oggetto posto in alto          Camminare con un oggetto in equilibrio          Ritagliare forme complesse          Restare in equilibrio su un piede solo per pochi secondi          Spostarsi saltellando avanti e indietro          Eseguire un percorso seguendo indicazioni verbali (percorsi ritmici ternari)          Eseguire una sequenza di 4-5 movimenti (esclusivamente su indicazioni verbali)          Rappresentare graficamente un percorso effettuato          Scrivere il proprio nome con la corretta direzionalità          Distinguere la lateralità destra e sinistra sul proprio corpo          Distinguere la lateralità destra e sinistra sul foglio          Esercitare in autonomia, la motricità fine: piegare, tagliare, colorare, eseguire grafismi, colorare rispettando i margini di un disegno          Rappresentare il corpo in maniera completa</p>	
Scuola primaria classe 1 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorrere il proprio corpo nominando le singole parti</li> <li>• Eseguire semplici sequenze motorie utilizzando lo spazio a disposizione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo schema corporeo</li> <li>• Schemi motori di base</li> </ul>
Scuola primaria classe 2 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientarsi nello spazio-palestra</li> <li>• Effettuare percorsi con piccoli attrezzi rispettando i principali concetti spaziali</li> <li>• Riconoscere la destra e la sinistra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo</li> <li>• Schemi motori di base</li> <li>• Concetti spaziali di destra e di sinistra</li> </ul>
Scuola primaria classe 3 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare i diversi schemi motori (correre, saltare...)</li> <li>• Eseguire movimenti di coordinazione</li> <li>• Acquisire la lateralità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schemi motori di base</li> <li>• Concetti spaziali di destra o di sinistra su di sé e in relazione agli altri</li> </ul>

<p>Scuola primaria classe 4<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire con precisione lanci e prese (destrezza, prontezza, controllo)</li> <li>• Coordinare e utilizzare i diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva (correre/saltare...)</li> <li>• Saper organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schemi motori più comuni e le loro combinazioni</li> <li>• Concetti spaziali su di sé e in relazione agli altri</li> </ul>
<p>Scuola primaria classe 5<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare...)</li> <li>• Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi, esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</li> <li>• Saper organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli schemi motori funzionali all'esecuzione di azioni e compiti motori complessi</li> <li>• Concetti spaziali su di sé e in relazioni agli altri</li> </ul>
<p>Scuola secondaria classe 1<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le qualità motorie e le modalità di sviluppo</li> <li>• Conoscere le attività motorie fondamentali</li> <li>• Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio</li> <li>• Saper applicare le abilità apprese per migliorare le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità</li> <li>• La mobilità articolare</li> <li>• Le capacità coordinative</li> <li>• Schemi motori di base</li> <li>• Abilità motorie di base</li> </ul>

<p>Scuola secondaria classe 2<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper organizzare il proprio movimento nello spazio</li> <li>• Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento</li> <li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti motori dei vari sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schemi motori di base; forza, resistenza, velocità</li> <li>• Conosce le abilità motorie di base</li> <li>• Le capacità coordinative: schema motorio, equilibrio, organizzazione spazio-temporale, lateralizzazione</li> </ul>
<p>Scuola secondaria classe 3<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementare le capacità condizionali e consolidare le capacità coordinative</li> <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forza, resistenza, velocità</li> <li>• Mobilità articolare</li> <li>• Schema motorio, equilibrio, organizzazione spazio-temporale, lateralizzazione</li> <li>• Abilità motorie di base</li> </ul>

Competenza europea di riferimento: *Consapevolezza ed espressione culturale*

Nucleo fondante: da *“Il corpo e il movimento”* al *“Linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva”*

Classe	Abilità	Conoscenze
Scuola infanzia 3 anni	Ballare al suono di musiche diverse Assumere ruoli in un gioco dramma Riconoscere espressioni indicative di stati d'animo sul proprio viso e su quello degli altri	Le espressioni del viso
Scuola infanzia 4 anni	Ballare al suono di musiche diverse Assumere ruoli in un gioco dramma Riconoscere espressioni indicative di stati d'animo sul proprio viso e su quello degli altri Drammatizzare una storia con il supporto dell'insegnante	Le espressioni del viso I messaggi del corpo
Scuola infanzia 5 anni	Assumere ruoli in un gioco dramma Ballare al suono di musiche diverse Progettare drammatizzazioni di gruppo su un argomento indicato Rielaborare graficamente e verbalmente un'esperienza motoria o una drammatizzazione	Le espressioni del viso Messaggi del corpo e modalità espressive
Scuola primaria classe 1 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi: eseguire semplici sequenze di movimento individuali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il linguaggio del corpo: gesti, mimica</li> </ul>
Scuola primaria classe 2 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi: eseguire semplici sequenze di movimento individuali e collettive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il linguaggio del corpo: gesti, mimica, postura</li> </ul>
Scuola primaria classe 3 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi: eseguire semplici sequenze di movimento e/o semplici coreografie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il linguaggio del corpo: gesti, mimica, postura, voce</li> </ul>

Scuola primaria classe 4 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere contenuti emozionali</li> <li>• Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalità espressive corporee</li> <li>• Movimenti coreografici</li> </ul>
Scuola primaria classe 5 <sup>^</sup>	<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 contenuti emozionali</li> <li>• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalità espressive corporee</li> <li>• Movimenti coreografici</li> </ul>
Scuola secondaria classe 1 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere semplici tecniche di espressione corporea</li> <li>• Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semplici tecniche di espressione motoria; sequenze di movimento o semplici coreografie</li> </ul>
Scuola secondaria classe 2 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale e a coppie, in gruppo</li> <li>• Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza</li> <li>• Conosce tecniche di espressione motoria</li> </ul>

<p>Scuola secondaria classe 3<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare 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 situazioni 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>• Forme del linguaggio del corpo</li> <li>• Ruolo e elementi del linguaggio del corpo</li> </ul>
---	---	---

Competenza europea di riferimento: <i>Consapevolezza ed espressione culturale</i> Nucleo fondante: da <i>“Il corpo e il movimento”</i> a <i>“Il gioco, lo sport, le regole, il fair play”</i>		
Classe	Abilità	Conoscenze
Scuola infanzia 3 anni	Utilizzare attrezzi e giochi in modo corretto	Gli attrezzi per l'attività motoria
Scuola infanzia 4 anni	Partecipare a giochi di gruppo rispettando le regole illustrate dall'insegnante	Gli attrezzi per l'attività motoria
Scuola infanzia 5 anni	Partecipare a giochi di gruppo rispettando le regole illustrate dall'insegnante Analizzare un gioco motorio, elencarne le regole e rielaborarle graficamente e verbalmente.	Gli attrezzi per l'attività motoria Caratteristiche di alcuni sport conosciuti o praticati
Scuola primaria classe 1 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare a giochi collettivi e a proposte di <i>giocosport</i> nel rispetto di semplici regole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le regole di semplici giochi</li> </ul>

Scuola primaria classe 2 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare a giochi collettivi e a proposte di <i>giocosport</i>, rispettando spazi definiti e semplici regole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le regole di giochi collettivi</li> <li>• Modalità per eseguire semplici percorsi</li> </ul>
Scuola primaria classe 3 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare a giochi collettivi e a proposte di <i>giocosport</i> con assunzione di ruolo, spazi definiti e semplici regole</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare, applicandone indicazioni e regole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le regole di giochi collettivi e di squadra</li> <li>• Modalità per eseguire percorsi con l'utilizzo di attrezzi</li> </ul>
Scuola primaria classe 4 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i></li> <li>• Partecipare attivamente a giochi di squadra, rispettando spazi e regole definite e collaborando con gli altri</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare, applicandone indicazioni e regole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalità esecutive di vari <i>giocosport</i></li> <li>• Le regole di giochi organizzati e/o gare e le modalità esecutive</li> <li>• Giochi di imitazione e di immaginazione</li> </ul>
Scuola primaria classe 5 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i></li> <li>• Partecipare attivamente a giochi di squadra con regole definite, spazi delimitati e azioni tecniche specifiche rispettando le regole della competizione sportiva: saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria con rispetto nei confronti dei perdenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalità esecutive di vari <i>giocosport</i></li> <li>• Giochi di imitazione e di immaginazione</li> <li>• Le regole di giochi organizzati e/o gare, i ruoli, le tecniche e le modalità esecutive</li> <li>• Il fair play</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare, applicandone indicazioni e regole</li> </ul>	
Scuola secondaria classe 1 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste del gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione</li> <li>• Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La struttura, il gioco, i fondamentali di alcuni sport (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, atletica leggera, e altri giochi propedeutici: palla rilanciata, otto passaggi...)</li> <li>• Conoscere le regole di giochi/gare</li> </ul>
Scuola secondaria classe 2 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione</li> <li>• Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategia di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le varie forme di gioco, le regole e le diversità</li> </ul>
Scuola secondaria classe 3 <sup>^</sup>	<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondamentali individuali e fondamentali di squadra</li> <li>• Elementi tecnico-tattici e regolamentari di alcuni sport realizzabili a livello scolastico</li> <li>• Socializzazione e lealtà nell'attività sportiva (individuale e di gruppo)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare elementi tecnici di alcune discipline sportive individuali e di squadra, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice</li> <li>• Partecipare attivamente ai giochi sportivi, mettendo in atto comportamenti collaborativi, sapendo 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>	
--	---	--

Competenza europea di riferimento: <i>Consapevolezza ed espressione culturale</i>		
Nucleo fondante: da <i>“Il corpo e il movimento”</i> a <i>“Salute e benessere, prevenzione e sicurezza”</i>		
Classe	Abilità	Conoscenze
Scuola infanzia 3 anni		
Scuola infanzia 4 anni		
Scuola infanzia 5 anni		
Scuola primaria classe 1 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in pratica comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semplici regole di comportamento per la sicurezza</li> </ul>
Scuola primaria classe 2 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in pratica comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le principali regole di comportamento per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> </ul>

<p>Scuola primaria classe 3<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in pratica comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> <li>• La piramide alimentare: alimenti per un sano stile di vita</li> </ul>
<p>Scuola primaria classe 4<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in pratica comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri nei vari ambienti di vita</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> <li>• I criteri di una corretta alimentazione per la salute e il benessere</li> </ul>
<p>Scuola primaria classe 5<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in pratica 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 del loro cambiamento in relazione all'esercizio fisico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> <li>• I criteri di una corretta alimentazione per la salute e il benessere</li> <li>• La respirazione e la circolazione</li> </ul>
<p>Scuola secondaria classe 1<sup>^</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria in relazione ai cambiamenti fisiologici e psicologici tipici della preadolescenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni su alcuni apparati e sistemi del corpo umano</li> <li>• Alimentazione</li> <li>• Benessere fisico, mentale e sociale</li> <li>• Igiene e salute</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo in rapporto allo sviluppo</li> <li>• Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</li> </ul>	
Scuola secondaria classe 2 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria in relazione ai cambiamenti fisiologici e psicologici tipici della preadolescenza</li> <li>• Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni su apparati e sistemi del corpo umano</li> <li>• Conoscere i comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita</li> <li>• Conoscere il rapporto tra alimentazione e esercizio fisico</li> </ul>
Scuola secondaria classe 3 <sup>^</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici tipici 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; portare il materiale necessario avendone cura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apparati scheletrico, muscolare, cardio-circolatorio, respiratorio</li> <li>• Il corpo e l'attività fisica</li> <li>• Salute: informazione e prevenzione</li> <li>• Benessere fisico, mentale e sociale</li> <li>• Alimentazione e sport</li> </ul>

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><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></ul> |  |
|--|--|--|

I.C. ARTEMA