

# Ed. Fisica

**SCUOLA DELL'INFANZIA**

**SCUOLA PRIMARIA**

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO"**

TRAGUARDI (dalle indicazioni per il curricolo)

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 gocosport 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 sia 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.

**Infanzia:** Vivere pienamente la propria corporeità, percepandone il potenziale comunicativo ed espressivo, maturare condotte che consentono una buona autonomia nella gestione della giornata scolastica.

Sezione/ classe	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	STRATEGIE	VERIFICA
<b>Sezione 5 anni</b>	- Capire che il proprio corpo necessita di cure. - Controllare l'equilibrio e la velocità nel movimento;	- Routines; - Giochi motori; - Giochi psicomotori per il controllo del proprio movimento;	- Osservazione sistematica ed in itinere; - Giochi e percorsi preordinati alla verifica degli obiettivi acquisiti; - Attività grafica alla fine di ogni

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simbolizzare la lateralità;</li> <li>-Padroneggiare la direzionalità negli spostamenti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percorsi strutturati ed esercizi per lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale;</li> <li>- Narrazione e giochi motori sulle relazioni topologiche e sui cambi di direzione.</li> </ul>	<p>esperienza proposta.</p>
<p><b>1<sup>^</sup>/2<sup>^</sup>/3<sup>^</sup> (Primaria)</b></p>	<p><b>Il corpo e le funzioni senso-percettive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente; riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).</li> </ul> <p><b>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.)</li> <li>- Sapere controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</li> <li>- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche.</li> <li>- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di imitazione (modeling), giochi di rispecchiamento, giochi a coppie.</li> </ul> <p>Predisposizione accurata di spazio e materiali (curare il setting ).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impostazione dell'attività per sequenze graduali dal semplice al complesso (task analisi).</li> <li>- Breve presentazione iniziale verbale delle attività proposte e verbalizzazione conclusiva dell'esperienza con suggerimenti ed utilizzazioni di esperienze pregresse.</li> <li>- Accompagnamento dell'attività motoria con supporto verbale.</li> <li>- Utilizzo di basi ritmiche e/o musicali.</li> <li>- Utilizzo di materiali strutturato e non.</li> </ul>	<p>Partecipazione e osservazione iniziale, in itinere e finale.</p> <p>Prove oggettive pratiche con parametri quantitativi sulle abilità: esempi il tempo della corsa, numero dei canestri, lunghezza del salto, misurazione dei lanci.</p> <p>Rispetto delle regole e livello di collaborazione con il gruppo.</p>

	<p>- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</p> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</b></p> <p>- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e pre sportivi, individuali e di squadra e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del “valore” delle regole e dell'importanza di rispettarle.</p> <p><b>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</b></p> <p>- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p> <p>- Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all'attività ludico motoria.</p>		
<p><b>4<sup>^</sup>/5<sup>^</sup></b> <b>(Primaria)</b></p>	<p><b>Il corpo e le funzioni senso-percettive</b></p> <p>- acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, esistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</p> <p><b>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <p>- Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi</p>	<p>- Giochi di imitazione (modeling), giochi di rispecchiamento, giochi a coppie. Predisposizione accurata di spazio e materiali (curare il setting ).</p> <p>- Impostazione dell'attività per sequenze graduali dal semplice al complesso (task analisi).</p> <p>- Breve presentazione iniziale verbale delle attività proposte e verbalizzazione conclusiva dell'esperienza con suggerimenti ed utilizzazioni di esperienze pregresse.</p> <p>- Accompagnamento dell'attività motoria con</p>	

	<p>di movimento in simultaneità e successione.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a se, agli oggetti, agli altri.</li> </ul> <p><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo- espressiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>- Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</li> </ul> <p><b>Il gioco, lo sport, le regole il fair-play</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.</li> <li>- Saper scegliere azioni e soluzioni per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</li> <li>- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul> <p><b>Sicurezza e prevenzione, salute e</b></p>	<p>supporto verbale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzo di basi ritmiche e/o musicali.</li> <li>- Utilizzo di materiali strutturato e non.</li> </ul>	
--	--	--	--

	<p><b>benessere</b></p> <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, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</li> </ul>		

**SAPERI FONDAMENTALI (OBIETTIVI MINIMI)**

- INFANZIA:** - percepire il proprio "io corporeo"; - individuare sé stesso in relazione agli oggetti e allo spazio; eseguire percorsi seguendo le indicazioni date dall'insegnante.
- **PRIMARIA:** - riconoscere le principali parti del corpo; - saper eseguire semplici schemi motori; - utilizzare il canale corporeo e gestuale per comunicare ed esprimere stati d'animo; - orientare e muovere il proprio corpo in base alle principali coordinate spaziali / temporali (in successione); - partecipazione a giochi di movimento e pre-sportivi individuali e di squadra rispettando le regole e gli altri; - conoscere ed utilizzare in modo corretto attrezzi e spazi.

## SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

TRAGUARDI (dalle indicazioni per il curricolo)

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 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.

Sezione/ classe	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	STRATEGIE	VERIFICA
<b>CLASSE PRIMA</b>	<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>  1. Controllo motorio del gesto (consolidamento dello schema corporeo e della lateralità). 2. Capacità di orientamento spazio - temporale. 3. Capacità di coordinazione motoria. 4. Potenziamiento muscolare generale. 5. Velocità reattiva e di esecuzione motoria. 6. Resistenza specifica e potenziamento della funzione cardio - respiratoria. 7. Mobilità e scioltezza articolare.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Esercizi di coordinazione e agilità generale.</li><li>● Esercizi di pre-acrobatica elementare.</li><li>● Rapporti non abituali corpo-spazio.</li><li>● Giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti.</li><li>● Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.</li><li>● Esercizi a corpo libero e a coppie</li><li>● Esercizi di tonificazione generale e specifici.</li><li>● Endurance e condizionamento organico aerobico.</li><li>● Corse a ritmi differenziati.</li><li>● Interval training (percorsi misti allenanti).</li><li>● Circuit training.</li><li>● Tecniche di recupero defaticamento e rilassamento.</li><li>● Progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi.</li><li>● Esercitazioni con grandi attrezzi.</li><li>● Esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Osservazioni sistematiche.</li><li>- Prove misurate e cronometrate.</li><li>- Test specifici di valutazione delle singole capacità motorie.</li></ul>
	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO -</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Osservazioni sistematiche.</li></ul>

<p><b>ESPRESSIVA</b></p> <p>1. Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinandola componente comunicativa e quella estetica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Attività ludiche.</li> <li>● Rappresentare idee, stati d’animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.</li> </ul>	
<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <p>1. Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.</p> <p>2. Conoscenza teorica e pratica dei gesti tecnici di alcune specialità di atletica leggera.</p> <p>3. Apprendimento progressivo dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi.</p> <p>4. Comprensione, applicazione e rispetto delle regole dei giochi sportivi.</p> <p>5. Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.</p> <p>6. Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali</p> <p>7. Sviluppo di uno spirito di collaborazione, di correttezza e lealtà sportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi propedeutici specifici di alcune specialità di atletica leggera: corse di velocità, resistenza e ostacoli, salto in lungo e in alto, getto del peso, staffetta</li> <li>● Spiegazione orale dei contenuti.</li> <li>● Acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi: pallacanestro, calcio, pallavolo, pallamano.</li> <li>● Giochi di squadra con semplici regole stabilite dagli alunni stessi.</li> <li>● S.1 Atletica Leggera</li> <li>● S.2 Pallacanestro</li> <li>● Giochi di squadra e attività di gruppo rispettando le regole e i ruoli.</li> </ul>	<p>- Osservazione sistematica dell’impegno e della partecipazione nell’osservanza e nel rispetto delle regole nei giochi di squadra.</p>
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>		<p>- Verifiche e osservazioni sul rispetto delle norme igieniche consigliate.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere e applicare le norme di igiene personale legate all'attività fisica.</li> <li>2. Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale</li> <li>3. Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo</li> <li>4. Corretto riscaldamento</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Controllo dell'abbigliamento idoneo alla pratica motoria.</li> <li>● Sperimentare piani di lavoro personalizzati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllo delle prestazioni (tempi e misure) individuali eseguite periodicamente.</li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<p style="text-align: center;"><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controllo motorio del gesto (consolidamento dello schema corporeo e della lateralità).</li> <li>2. Capacità di orientamento spazio - temporale.</li> <li>3. Capacità di coordinazione motoria.</li> <li>4. Potenziamnto muscolare generale.</li> <li>5. Velocità reattiva e di esecuzione motoria.</li> <li>6. Resistenza specifica e potenziamento della funzione cardio - respiratoria.</li> <li>7. Mobilità e scioltezza articolare.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi di coordinazione e agilità generale.</li> <li>● Esercizi di pre-acrobatica elementare.</li> <li>● Rapporti non abituali corpo-spa-zio.</li> <li>● Giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti.</li> <li>● Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.</li> <li>● Esercizi a corpo libero e a coppie</li> <li>● Esercizi di tonificazione generale e specifici.</li> <li>● Esercizi di reattività</li> <li>● Endurance e condizionamento organico aerobico.</li> <li>● Corse a ritmi differenziati.</li> <li>● Interval training (percorsi misti allenanti).</li> <li>● Circuit training.</li> <li>● Tecniche di recupero defaticamento e rilassamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazioni sistematiche.</li> <li>- Prove misurate e cronometrate.</li> <li>- Test specifici di valutazione delle singole capacità motorie.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA COMUNICATIVO - ESPRESSIVA</b></p> <p style="text-align: center;">Sviluppo del senso ritmico del</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazioni sistematiche.</li> </ul>

<p>movimento. Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinandola componente comunicativa e quella estetica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercitazioni con grandi attrezzi.</li> <li>● Esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali.</li> <li>● Attività ludiche.</li> <li>● Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.</li> </ul>	
<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.</li> <li>2. Conoscenza teorica e pratica dei gesti tecnici di alcune specialità di atletica leggera.</li> <li>3. Apprendimento progressivo dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi.</li> <li>4. Comprensione, applicazione e rispetto delle regole dei giochi sportivi.</li> <li>5. Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.</li> <li>6. Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali</li> <li>7. Sviluppo di uno spirito di collaborazione, di correttezza e lealtà sportiva.</li> <li>8. Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi propedeutici specifici di alcune specialità di atletica leggera: corse di velocità, resistenza e ostacoli, salto in lungo e in alto, getto del peso, staffetta</li> <li>● Spiegazione orale dei contenuti.</li> <li>● Acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi: pallacanestro, calcio, pallavolo, pallamano.</li> <li>● Giochi di squadra con semplici regole stabilite dagli alunni stessi.</li> <li>● Giochi di squadra e attività di gruppo rispettando le regole e i ruoli</li> <li>● Sperimentare piani di lavoro personalizzati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazione e valutazione sistematica degli apprendimenti.</li> <li>- Osservazione sistematica dell'impegno e della partecipazione nell'osservanza e nel rispetto delle regole nei giochi di squadra.</li> <li>- Controllo delle prestazioni (tempi e misure) individuali eseguite periodicamente.</li> </ul>

<p>capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p> <p>9. Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.</p>		
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p> <p>  Conoscere e applicare le norme di igiene personale legate all'attività fisica.</p> <p>  Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale</p> <p>  Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione – benessere.</p> <p>  Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo</p> <p>  Corretto riscaldamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Controllo dell'abbigliamento idoneo alla pratica motoria.</li> <li>● Giochi di squadra e attività collettive nel rispetto delle regole, dei ruoli e dei compagni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verifiche e osservazioni sul rispetto delle norme igieniche consigliate.</li> </ul>
<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <p>  Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</p> <p>  Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.</p> <p>  Utilizzare e correlare le variabili</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi propedeutici specifici di specialità di atletica leggera.</li> <li>● Esercizi di agilità generale.</li> <li>● Esercizi di pre-acrobatica.</li> <li>● Rapporti non abituali corpo-spazio.</li> <li>● Giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti.</li> <li>● Progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazioni sistematiche.</li> <li>- Testi valutativi specifici.</li> <li>- Osservazioni sistematiche.</li> <li>- Prove misurate e cronometrate.</li> <li>- Test specifici di valutazione delle singole capacità motorie.</li> </ul>

<p>spazio-temporali funzionali alla relazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</p> <p> Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercitazioni con grandi attrezzi.</li> <li>● Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.</li> <li>● Esercizi a corpo libero e a coppie</li> <li>● Esercizi di tonificazione generale e specifici.</li> <li>● Circuit training.</li> <li>● Tecniche basilari di orienteering</li> </ul>	
<p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO - ESPRESSIVA</b></p> <p> Conoscere ed 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.</p> <p> Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento del gioco</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali.</li> <li>● Attività ludiche.</li> <li>● Danze etniche.</li>   <li>● Spiegazione orale dei contenuti.</li>   <li>● Acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi di squadra (pallavolo e pallacanestro, pallamano).</li> <li>● Arbitraggio partite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazione e valutazione sistematica degli apprendimenti.</li> <li>- Controllo delle prestazioni (tempi e misure) individuali eseguite periodicamente.</li> </ul>
<p><b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport</li> <li>2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole</li> <li>3. Partecipare attivamente alle varie</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Giochi di squadra con semplici regole stabilite dagli alunni stessi.</li> <li>● Giochi di squadra e attività di gruppo rispettando le regole e i ruoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazione sistematica dell'impegno e della partecipazione nell'osservanza e nel rispetto delle regole nei giochi di squadra.</li> </ul>

<p>forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>4. 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.</p>		
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p> <p> 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.</p> <p> 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.</p> <p> Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p> Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p> Praticare attività di movimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lezioni teoriche sulla fisiologia di alcuni apparati del corpo umano in relazione all'attività motoria.</li> <li>● T.5 Pronto soccorso</li> <li>● Endurance e condizionamento organico aerobico.</li> <li>● Corse a ritmi differenziati.</li> <li>● Interval training (percorsi misti allenanti.</li> <li>● Circuit training.</li> <li>● Tecniche di recupero, defaticamento e rilassamento.</li> <li>● Controllo dell'abbigliamento idoneo alla pratica motoria.</li> <li>● Giochi di squadra e attività collettive nel rispetto delle regole, dei ruoli e dei compagni.</li> <li>● Lezioni teoriche sui paramorfismi più comuni legati alla sedentarietà e alle abitudini posturali scorrette.</li> <li>● T.6 Doping</li> </ul>	<p>- Rispetto delle norme igieniche consigliate.</p>

	<p>per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p> Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol)</p>		
--	--	--	--

**SAPERI FONDAMENTALI (OBIETTIVI MINIMI )**

**-SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO:**

L'alunno ricerca la sua massima prestazione cercando di superare i propri limiti.

Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite in situazioni semplici e note.

Conosce e pratica i valori sportivi (fair play) e rispetta le regole.

Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di vita sani.

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.