

## CURRICOLO VERTICALE EDUCAZIONE FISICA

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
<p><b>Il bambino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 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;</li> <li>❖ 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;</li> <li>❖ 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;</li> <li>❖ 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.</li> </ul>	<p><b>L'alunno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 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;</li> <li>❖ 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;</li> <li>❖ sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva;</li> <li>❖ sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;</li> <li>❖ 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;</li> <li>❖ 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;</li> <li>❖ comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di</li> </ul>	<p><b>L'alunno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti;</li> <li>❖ utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione;</li> <li>❖ 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;</li> <li>❖ riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione;</li> <li>❖ rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri;</li> <li>❖ è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</li> </ul>

rispettarle.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA CLASSE III	SCUOLA PRIMARIA CLASSE V	SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO
<b>Il bambino sa:</b>	<b>L'alunno sa:</b>	<b>L'alunno sa:</b>	<b>L'alunno sa:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ rafforzare la stima di sé e il concetto di identità personale;</li> <li>❖ migliorare le proprie autonomie;</li> <li>❖ affinare le capacità sensoriali;</li> <li>❖ migliorare la motricità fine (ritagliare, strappare, piegare, allacciare...);</li> <li>❖ sviluppare la lateralità relativa al proprio corpo;</li> <li>❖ consolidare la conoscenza del proprio corpo;</li> <li>❖ conoscere, denominare e rappresentare graficamente lo schema corporeo;</li> <li>❖ discriminare le diverse posizioni dell'equilibrio;</li> <li>❖ discriminare i movimenti più utili per risolvere problemi motori;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc);</li> <li>❖ riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc);</li> <li>❖ riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport;</li> <li>❖ 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>❖ orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ padroneggiare gli schemi motori di base;</li> <li>❖ coordinare i movimenti in maniera statica e dinamica;</li> <li>❖ eseguire e verbalizzare diverse posture;</li> <li>❖ comprendere e utilizzare messaggi mimico-gestuali;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali;</li> <li>❖ elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali;</li> <li>❖ elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo;</li> <li>❖ saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport;</li> <li>❖ saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ agire correttamente, in base a regole di convivenza, ai tempi e agli spazi;</li> <li>❖ sviluppare adeguatamente il senso della competizione;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>;</li> <li>❖ utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole;</li> <li>❖ partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>;</li> <li>❖ utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole;</li> <li>❖ partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di</li> </ul>	<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>❖ realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ gara, collaborando con gli altri;</li> <li>❖ rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ gara, collaborando con gli altri;</li> <li>❖ rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice;</li> <li>❖ gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ interiorizzare corrette abitudini igieniche;</li> <li>❖ imparare ad aver cura del proprio corpo nel lavarsi e vestirsi;</li> <li>❖ apprendere nozioni sulla corretta alimentazione, assaggiando i cibi proposti;</li> <li>❖ conoscere le principali funzioni del corpo;</li> <li>❖ interiorizzare la propria differenza di genere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita;</li> <li>❖ riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita;</li> <li>❖ riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni;</li> <li>❖ essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro;</li> <li>❖ disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza;</li> <li>❖ adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo;</li> <li>❖ praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici;</li> <li>❖ conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>

**Nucleo tematico: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**

**TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**INFANZIA**

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.

Il bambino sa:

- ❖ rafforzare la stima di se e il concetto di identità personale;
- ❖ migliorare le proprie autonomie;
- ❖ affinare le capacità sensoriali;
- ❖ migliorare la motricità fine (ritagliare, strappare, piegare, allacciare);
- ❖ sviluppare la lateralità relativa al proprio corpo;
- ❖ consolidare la conoscenza del proprio corpo;
- ❖ conoscere, denominare e rappresentare graficamente lo schema corporeo;
- ❖ discriminare le diverse posizioni dell'equilibrio;
- ❖ discriminare i movimenti più utili per risolvere problemi motori.

**SCUOLA PRIMARIA- CLASSE III**

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;
- ❖ sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

L'alunno sa:

- ❖ coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc);
- ❖ riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

**SCUOLA PRIMARIA-CLASSE V**

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;
- ❖ sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva;
- ❖ sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;
- ❖ 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.

L'alunno sa:

- ❖ coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc);
- ❖ riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

L'alunno:

- ❖ utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione;
- ❖ 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.

L'alunno sa:

- ❖ utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport;
- ❖ utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali;
- ❖ utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva;
- ❖ orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

**Nucleo tematico: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA**

**TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**INFANZIA**

Il bambino:

- ❖ 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;
- ❖ 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.

Il bambino sa:

- ❖ padroneggiare gli schemi motori di base;
- ❖ coordinare i movimenti in maniera statica e dinamica;
- ❖ eseguire e verbalizzare diverse posture;
- ❖ comprendere e utilizzare messaggi mimico-gestuali.

**SCUOLA PRIMARIA- CLASSE III**

L'alunno:

- ❖ 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, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

L'alunno sa:

- ❖ utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali;
- ❖ elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

**SCUOLA PRIMARIA-CLASSE V**

L'alunno:

- ❖ 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, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;
- ❖ agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

L'alunno sa:

- ❖ utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali;
- ❖ elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

L'alunno:

- ❖ utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione;
- ❖ 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.

L'alunno sa:

- ❖ conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo;
- ❖ decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport;
- ❖ decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.



**Nucleo tematico: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

**TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**INFANZIA**

Il bambino:

- ❖ 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.

Il bambino sa:

- ❖ agire correttamente, in base a regole di convivenza, ai tempi e agli spazi;
- ❖ sviluppare adeguatamente il senso della competizione.

**SCUOLA PRIMARIA- CLASSE III**

L'alunno:

- ❖ sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva;
- ❖ sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;
- ❖ comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

L'alunno sa:

- ❖ conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *gioco sport*;
- ❖ utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole;
- ❖ partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri;
- ❖ 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.

**SCUOLA PRIMARIA-CLASSE V**

L'alunno:

- ❖ sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva;
- ❖ sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;
- ❖ agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico;
- ❖ riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza;
- ❖ comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

L'alunno sa:

- ❖ conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *gioco sport*;
- ❖ utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole;
- ❖ partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri;
- ❖ 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.

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

L'alunno:

- ❖ 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;
- ❖ è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

L'alunno sa:

- ❖ padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti;
- ❖ realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra;
- ❖ conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice;
- ❖ 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.

**Nucleo tematico: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

**TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

**INFANZIA**

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.

Il bambino sa:

- ❖ interiorizzare corrette abitudini igieniche;
- ❖ imparare ad aver cura del proprio corpo nel lavarsi e vestirsi;
- ❖ apprendere nozioni sulla corretta alimentazione, assaggiando i cibi proposti;
- ❖ conoscere le principali funzioni del corpo;
- ❖ interiorizzare la propria differenza di genere.

**SCUOLA PRIMARIA- CLASSE III**

L'alunno:

- ❖ agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico;
- ❖ riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

L'alunno sa:

- ❖ assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita;
- ❖ riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

**SCUOLA PRIMARIA-CLASSE V**

L'alunno:

- ❖ agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico;
- ❖ riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

L'alunno sa:

- ❖ assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita;
- ❖ riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

L'alunno:

- ❖ è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti;
- ❖ 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.

L'alunno sa:

- ❖ 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;
- ❖ 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;
- ❖ disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza;
- ❖ adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo;
- ❖ praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici;
- ❖ conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).