

CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

6°IC PADOVA

con riferimento alle Indicazioni Nazionali 2012

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE FISSATI DALLE INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO 2012

DISCIPLINA ED. FISICA

TRAGUARDI AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	TRAGUARDI AL TERMINE SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
<ul style="list-style-type: none">• 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 <i>giocosport</i> 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.	<ul style="list-style-type: none">• L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.• Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.• Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (<i>fair - play</i>) 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. <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>

➤ *Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo*

COMPETENZE SPECIFICHE: Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.

INDICAZIONI FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE SECONDA SCUOLA PRIMARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità. • Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri. • Percepisce il proprio corpo ed esegue semplici sequenze motorie. • Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali e temporali 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità: dimensioni, forma, posizione, peso • Riconoscere: <ul style="list-style-type: none"> • le varie parti del corpo e le modalità di percezione sensoriale. • le varianti spaziali (vicino-lontano, davanti-dietro, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra-destra, pieno-vuoto); • le varianti temporali (prima-dopo, contemporaneamente, veloce-lento) 	<ul style="list-style-type: none"> • Individua le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità. • Individua e riconosce le varie parti del corpo su di sé e gli altri. • Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo. • Usa il proprio corpo rispetto alle varianti spaziali e temporali • Si orienta in un ambiente come la palestra o il cortile ed effettua percorsi con piccoli attrezzi. • Conosce l'ambiente (spazio) in rapporto al proprio corpo e sa muoversi in esso. Padroneggia gli schemi motori di base. • Esegue semplici consegne in relazione agli schemi motori di base 	<ul style="list-style-type: none"> • Concetti spaziali di destra e di sinistra su di sé e nel movimento. • Padroneggiare gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi, dondolarsi. • Individuare le caratteristiche essenziali del proprio corpo nella sua globalità: dimensioni, forma, posizione, peso • Il movimento del corpo in relazione allo spazio e al tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina tra loro alcuni schemi motori di base con discreto autocontrollo. • Esegue movimenti di coordinazione e per la corretta lateralità. • Utilizza correttamente gli attrezzi ginnici e gli spazi di gioco secondo le consegne dell'insegnante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concetti spaziali di destra e di sinistra su di sé e nel movimento. • Padroneggiare gli schemi motori di base: strisciare, rotolare, quadrupedia, camminare, correre, saltare, lanciare, mirare, arrampicarsi, dondolarsi.

INDICAZIONI FINE CLASSE QUARTA SCUOLA PRIMARIA		FINE SCUOLA PRIMARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Esegue con precisione lanci e prese, esercizi di destrezza, di prontezza di riflessi e di controllo della postura. • 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. • Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare: <ul style="list-style-type: none"> - gli schemi motori più comuni e posturali e le loro possibili combinazioni; - le variabili spaziali e temporali contingenti. • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea: correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea. • Riconosce e valuta 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. • Coordina i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi e nell'esecuzione di semplici coreografie individuali e di gruppo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare: <ul style="list-style-type: none"> - gli schemi motori più comuni e posturali e le loro possibili combinazioni; - gli schemi motori funzionali all'esecuzione di azioni e compiti motori complessi; - le variabili spaziali e temporali contingenti. • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea: correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc.

INDICAZIONI FINE CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA		CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo e sufficiente destrezza. • Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità. • Conosce gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina azioni, schemi motori, gesti tecnici, con buon autocontrollo e sufficiente destrezza. • Utilizza in maniera appropriata attrezzi ginnici e spazi di gioco. • Utilizza e correla le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in alcune situazioni sportive. • Sa orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, 	<ul style="list-style-type: none"> • Informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità. • Conosce gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano. • Riconosce nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali. • Riconosce strutture temporali più complete • Conoscere i diversi 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. • Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. • Sa utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. • Utilizza e correla le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del 	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondisce le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità. • Sa trasferire le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi. • Riconosce le componenti spazio-temporali in ogni situazione di gruppo o sportiva. • Riconosce il ruolo

		bussole)	tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale	gesto tecnico in alcune situazioni sportive. • Sa orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)	del ritmo in ogni azione individuale e collettiva. • Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale
--	--	----------	--	---	--

➤ *Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*

COMPETENZE SPECIFICHE: Utilizzare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo.

INDICAZIONI FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE SECONDA SCUOLA PRIMARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni. • Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire: <ul style="list-style-type: none"> - semplici sequenze di movimento; - ritmi esecutivi; - successioni temporali delle azioni motorie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il corpo per esprimere sensazioni, emozioni, per accompagnare ritmi, brani musicali, nel gioco simbolico e nelle drammatizzazioni. • Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee sensazioni. • Riconoscere le variazioni fisiologiche del proprio corpo: respirazione, sudorazione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Utilizza il corpo e il movimento per esprimere vissuti e stati d'animo e nelle drammatizzazioni. • Individua le variazioni fisiologiche del proprio corpo nel passaggio dalla massima attività allo stato di rilassamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee sensazioni. • Riconoscere le variazioni fisiologiche del proprio corpo: respirazione, sudorazione.

INDICAZIONI FINE CLASSE QUARTA SCUOLA PRIMARIA		FINE SCUOLA PRIMARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali. • Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire sequenze e composizioni motorie utilizzando codici espressivi diversi: danza, drammatizzazione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora ed esegue semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. • Utilizza in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire sequenze e composizioni motorie utilizzando codici espressivi diversi: danza, drammatizzazione.

INDICAZIONI FINE CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA		CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Conosce e applica 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. • Utilizza il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza, utilizzando suggerimenti dell'insegnante. • Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche, né aggressive, né verbali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le tecniche di espressione corporea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce e applica 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. • Utilizza il movimento anche per rappresentare e comunicare stati d'animo, nelle rappresentazioni teatrali, nell'accompagnamento di brani musicali, per la danza, utilizzando suggerimenti dell'insegnante. • Gestisce i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità senza reazioni fisiche, né aggressive, né verbali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le tecniche di espressione corporea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce e applica 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. • Sa decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. • Sa decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione e efficace

➤ **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play**

COMPETENZE SPECIFICHE: partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune.

INDICAZIONI FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE SECONDA SCUOLA PRIMARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Svolge giochi con semplici regole 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare i codici espressivi non verbali del corpo e il gioco come espressione di sé 	<ul style="list-style-type: none"> • Rispetta le regole dei giochi. • Partecipa a giochi di gruppo rispettando spazi definiti e semplici regole. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire: <ul style="list-style-type: none"> - giochi motori, - semplici percorsi 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipa a giochi di gruppo con assunzione di ruolo, spazi definiti e semplici regole. • Partecipa a giochi di movimento tradizionali e di squadra, seguendo le regole e le istruzioni impartite dall'insegnante o dai compagni; accetta i ruoli affidatigli nei giochi, segue le osservazioni degli adulti e i limiti da essi impartiti nei momenti di conflittualità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi organizzati, percorsi con utilizzo di attrezzi ed esercizi ginnici

INDICAZIONI FINE CLASSE QUARTA SCUOLA PRIMARIA		FINE SCUOLA PRIMARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. • Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. • Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. • Partecipa attivamente a giochi di squadra rispettando spazi e regole definite. • Utilizza numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Rispetta le regole dei giochi e della competizione sportiva; sa accettare la sconfitta con equilibrio, e vive la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di imitazione, di immaginazione, giochi organizzati e gare. • Regole fondamentali di alcune discipline sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva. • Conosce e applica correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>. • Utilizza numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipa attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispetta le regole nella competizione sportiva; sa accettare la sconfitta con equilibrio, e vive la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di imitazione, di immaginazione, giochi organizzati e gare. • Regole fondamentali di alcune discipline sportive.

INDICAZIONI FINE CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA		CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando autonomamente le regole, i compagni, le strutture, i materiali. • Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. • Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipa a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando autonomamente le regole, i compagni, le strutture, i materiali. • Conosce le regole essenziali di alcune discipline sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. • Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggia capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. • Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. • Conosce e applica correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati. • Sa utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi. • Conoscere il concetto di anticipazione motoria. • Conoscere i gesti arbitrari più importanti delle discipline praticate. • Scegliere modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità, di sviluppo, di prestazione.

➤ *Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

COMPETENZE SPECIFICHE: Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.

INDICAZIONI FINE CLASSE PRIMA SCUOLA PRIMARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE SECONDA SCUOLA PRIMARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE TERZA SCUOLA PRIMARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> Sotto la supervisione dell'adulto, osserva le norme igieniche e comportamenti di prevenzione degli infortuni. Mette in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita. 	<ul style="list-style-type: none"> Sotto la supervisione dell'adulto, osserva le norme igieniche e comportamenti di prevenzione degli infortuni. Mette in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita 	<ul style="list-style-type: none"> Conosce le misure dell'igiene personale che segue in autonomia; segue le istruzioni per la sicurezza propria e altrui impartite dagli adulti. Mette in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita

INDICAZIONI FINE CLASSE QUARTA SCUOLA PRIMARIA		FINE SCUOLA PRIMARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> Mette in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri. Riconosce il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita. I criteri di una corretta alimentazione, per la salute e il benessere. 	<ul style="list-style-type: none"> Mette in pratica regole di igiene personale e comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri; Riconosce il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita. Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Acquisisce consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita. I criteri di una corretta alimentazione, per la salute e il benessere. Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.

INDICAZIONI FINE CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA		INDICAZIONI FINE CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA		CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA	
ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza, proprie ed altrui. • Sa adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. • Pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. • Sa disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica. • Conoscere gli effetti delle attività motorie e sporti per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. • Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance. • Conosce il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assume comportamenti rispettosi dell'igiene, della salute e della sicurezza, proprie ed altrui. • Sa adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. • È 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. • Pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. • Sa disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica. • Conoscere gli effetti delle attività motorie e sporti per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie. • Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance. • Conosce il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della competizione. 	<ul style="list-style-type: none"> • È 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. • Sa adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. • È 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. • Sa disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. • Pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. • Conosce ed è consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 	<ul style="list-style-type: none"> • Conosce le regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni. • Evidenzia i principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati finalizzati al miglioramento dell'efficienza.