

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Campo di esperienza: IL CORPO E IL MOVIMENTO								
NUCLEO FONDANTE: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO								
Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola dell'infanzia.		Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola primaria			Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado			
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento. 		<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. 			<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. 			
Obiettivi di apprendimento scuola dell'infanzia.		Obiettivi di apprendimento classe quinta della scuola primaria.			Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola Secondaria di primo grado			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Coordinare i movimenti del corpo nello spazio in maniera statica e dinamica 2. Sviluppare la lateralità relativa al proprio corpo e all'ambiente circostante. 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). 2. 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. 			<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. 2. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. 3. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. 4. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 			
CONOSCENZE								
BAMBINI DI CINQUE ANNI	Classe prima	Classe seconda	Classe terza	Classe quarta	Classe quinta	Classe prima	Classe seconda	Classe terza
Lo schema corporeo di base Percorsi organizzati	Lo schema corporeo. Gli schemi motori di base: corsa, salto, presa, lancio. Percorsi motori. Orientamento spaziale.	I movimenti Le andature Schemi motori di base (corsa, salti, palleggi). Esercizi di equilibrio, percorsi. Tecniche di miglioramento delle capacità coordinative. Tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, rapidità, mobilità articolare).	Gli schemi motori di base: corsa, salto, presa, lancio. Percorsi motori. I movimenti Le andature Esercizi di equilibrio, percorsi Tecniche di miglioramento delle capacità coordinative. Tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, rapidità, mobilità articolare).	Capacità coordinative. Tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, rapidità, mobilità articolare).	Consolidamento delle capacità coordinative. Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, rapidità, mobilità articolare). Presenza di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.	Fase di sviluppo della disponibilità variabile. L'anticipazione motoria. Fantasia motoria. Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, rapidità, mobilità articolare). Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.		

ABILITA'

<u>BAMBINI DI CINQUE ANNI</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>	<u>Classe quarta</u>	<u>Classe quinta</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Muoversi adeguatamente nello spazio - Mostrare autonomia nella gestione degli spazi e nell'organizzazione della vita quotidiana. - Padroneggiare il corpo in situazioni di giochi organizzati e percorsi - Utilizzare strategie di movimento per eseguire giochi-percorsi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuare le diverse posture e movimenti possibili del corpo e dei suoi segmenti. - Consolidare e affinare gli schemi motori statici. - Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici - Consolidare la lateralità in situazioni statiche e dinamiche rispetto a sé e agli altri. - Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. - Riconoscere semplici traiettorie, distanze e successioni di azioni. 	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare schemi motori di base in situazioni diverse. - Consolidare e affinare gli schemi motori statici. - Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici - Padroneggiare la motricità fine per l'uso di oggetti – attrezzi. - Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. - Utilizzare le tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, rapidità, mobilità articolare). 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare le capacità coordinative. - Utilizzare gli schemi motori statici. - Utilizzare gli schemi motori dinamici - Padroneggiare la motricità fine per l'uso di oggetti –attrezzi - Coordinare combinazioni di schemi motori dinamici e posturali. - Utilizzare le tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, rapidità, mobilità articolare). 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazioni dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione). - Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazioni dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione). - Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento. - Modulare e distribuire il carico di lavoro motorio - sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero. - Sperimentare piani di lavoro personalizzati. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. - Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. - Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione. Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo, ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento. - Gestire un proprio programma di allenamento. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 		

NUCLEO FONDANTE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA ESPRESSIVA

Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola dell'infanzia.	Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola primaria	Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<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 e coreutiche. • 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Obiettivi di apprendimento scuola dell'infanzia.	Obiettivi di apprendimento classe quinta della scuola primaria.	Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola Secondaria di primo grado
<ol style="list-style-type: none"> 1. Consolidare la conoscenza di se 2. Decodificare i messaggi corporei propri ed altrui 3. Muoversi nello spazio in base ad azioni, comandi, rumori e musica 4. Acquisire abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. 2. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. 3. Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

CONOSCENZE

BAMBINI DI CINQUE ANNI	Classe prima	Classe seconda	Classe terza	Classe quarta	Classe quinta	Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<p>Gioco simbolico libero e strutturato. Giochi a contenuto motorio e imitativo, popolare e tradizionale. Giochi in cerchio e di ruolo</p>	<p>Giochi di movimento e gestualità per esprimere emozioni e sentimenti. Sequenze ritmiche e/o musicali.</p>	<p>Giochi espressivi su stimolo verbale, musicale, iconico, sonoro, gestuale. Giochi di comunicazione in funzione del messaggio. Giochi di ruolo. La drammatizzazione Le danze.</p>	<p>Tecniche di espressione corporea. Giochi espressivi su stimolo verbale, musicale, iconico, sonoro, gestuale. Giochi di comunicazione in funzione del messaggio. Giochi di ruolo. La drammatizzazione Le danze.</p>		<p>Tecniche di espressione corporea. Elementi tecnici e regolamentari di alcuni giochi sportivi. L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione.</p>	<p>Elementi tecnici e regolamentari di alcuni giochi sportivi. L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione.</p>	<p>L'espressione corporea e la comunicazione efficace. Tecniche relazionali che valorizzano le diversità di capacità, di sviluppo, di prestazione. Regole fondamentali di alcune discipline sportive. L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione.</p>	

ABILITA'

<u>BAMBINI DI CINQUE ANNI</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>	<u>Classe quarta</u>	<u>Classe quinta</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le varie parti del corpo e gli schemi dinamici - Comunicare ed esprimersi attraverso il linguaggio corporeo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il proprio corpo e le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria. - Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione. - Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali e semplici danze. - Esprimersi attraverso modalità proprie del linguaggio corporeo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Esprimersi attraverso modalità proprie del linguaggio corporeo. - Conoscere il proprio corpo e le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria. - Eseguire correttamente semplici coreografie rispettando il ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare modalità espressive e corporee per comunicare emozioni. - Elaborare ed eseguire sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 			<ul style="list-style-type: none"> - Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica. - Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo. - 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. - Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. - Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

NUCLEO FONDANTE: IL GIOCO, LE REGOLE, E IL FAIR PLAY

Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola dell'infanzia.	Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola primaria	Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado
<ul style="list-style-type: none"> • Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Obiettivi di apprendimento scuola dell'infanzia.	Obiettivi di apprendimento classe quinta della scuola primaria.	Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola Secondaria di primo grado
<ol style="list-style-type: none"> 1. Agire in base a regole di convivenza rispettando tempi e spazi 2. Sviluppare adeguatamente il senso della competizione. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>. 2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. 3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. 2. Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. 3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.

CONOSCENZE

<u>BAMBINI DI CINQUE ANNI</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>	<u>Classe quarta</u>	<u>Classe quinta</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>
Regole chiare e semplici. Giochi di vario tipo, con e senza attrezzi.	Regole chiare e semplici. Giochi di vario tipo, con e senza attrezzi.		Le regole La collaborazione Assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno.	Giochi di gruppo e di movimento. Il rispetto delle regole nelle attività individuali e di squadra assumendo atteggiamenti positivi.		Attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione. Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport.	L'attività sportiva come valore etico. Valore del confronto e della competizione. Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport.	Metodi di allenamento. Tecniche e tattiche dei giochi sportivi. I gesti arbitrali in diverse discipline sportive. Regole fondamentali di alcune discipline sportive.

ABILITA'

BAMBINI DI CINQUE ANNI	Classe prima	Classe seconda	Classe terza	Classe quarta	Classe quinta	Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e rispettare gli attrezzi e il materiale vario. - Conoscere le regole della vita quotidiana. - Partecipare ai giochi riconoscendo le regole e il bisogno di rispettarle. - Collaborare nei giochi per una finalità comune. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e rispettare gli attrezzi e il materiale vario. - Conoscere le regole della vita quotidiana. - Partecipare ai giochi riconoscendo le regole e il bisogno di rispettarle. - Collaborare nei giochi per una finalità comune. - Partecipare ai giochi accettando vittorie e sconfitte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare le regole nella pratica del gioco individuale e di squadra. - Accettare eventuali sconfitte. - Vincere (non offendendo gli avversari). - Rispettare i compagni della propria squadra e della squadra avversaria. - Collaborare con i compagni durante il gioco. - Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo impegnandosi nei momenti di gioco e accettando i propri limiti. 	<ul style="list-style-type: none"> - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco. - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. - Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. - organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. - Nella competizione, rispettare le regole, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio. - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio. - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate. - Inventare nuove forme di attività ludico sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative nelle varie situazioni di gioco anche in modo originale. - Rispettare le regole di un gioco di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche. - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio. 	

NUCLEO FONDANTE: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola dell'infanzia.	Traguardi per lo sviluppo della competenza al termine della scuola primaria	Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 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.
Obiettivi di apprendimento scuola dell'infanzia.	Obiettivi di apprendimento classe quinta della scuola primaria.	Obiettivi di apprendimento al termine della classe terza della scuola Secondaria di primo grado
<ol style="list-style-type: none"> Assumere corrette abitudini igieniche e alimentari 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Saper 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).

CONOSCENZE

<u>BAMBINI DI CINQUE ANNI</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>	<u>Classe quarta</u>	<u>Classe quinta</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>
Comportamenti adeguati durante i vari giochi. Regole di igiene. Regole di comportamento nei vari ambienti di vita	Comportamenti adeguati durante i vari giochi. Regole di igiene. Regole di comportamento nei vari ambienti di vita	Sicurezza e prevenzione, salute e benessere. Il corpo umano e le funzioni delle sue parti. Comportamenti adeguati durante i vari giochi.	Sicurezza e prevenzione, salute e benessere. Il corpo umano e le funzioni delle sue parti. Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.	Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.	Presenza di coscienza del proprio stato di efficienza psico-fisico.	Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza. Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni.		

ABILITA'

<u>BAMBINI DI CINQUE ANNI</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>	<u>Classe quarta</u>	<u>Classe quinta</u>	<u>Classe prima</u>	<u>Classe seconda</u>	<u>Classe terza</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le principali regole di igiene. - Rispettare il proprio corpo e quello degli altri. - Rispettare le regole per prevenire infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le principali regole di igiene. - Rispettare il proprio corpo e quello degli altri. - Rispettare le regole per prevenire infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature. - Applicare corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di gioco/sport. - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione, benessere. - Mettere in atto comportamenti corretti per il benessere psico-fisico. - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. 	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale. - Mettere in atto comportamenti corretti per il benessere psico-fisico. - Relazionarsi positivamente col gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in atto nel gioco e nella vita comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo. - 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. - Saper 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 - Gestire un proprio programma di allenamento. - Essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool). 		