

SCUOLA: ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROBBIO- SCUOLA PRIMARIA

CLASSE I

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

	AMBITO	CONOSCENZE	OBIETTIVI OPERATIVI	COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA	A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	- Il movimento, il controllo e l'equilibrio del corpo	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none">1. Sa collocarsi in diverse posizioni in relazione allo spazio, agli attrezzi e ai compagni2. Sa riconoscere gli schemi motori di base: correre, saltare, lanciare, arrampicarsi	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none">• È consapevole di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali
	B. IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE	- Giochi in palestra	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none">1. Sa rispettare le regole dei giochi2. Sa interagire e cooperare con gli altri3. Sa assumere ruoli diversi nel gioco e nell'organizzazione	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none">• Comprende la necessità del rispetto delle regole nei giochi di squadra

SCUOLA: ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROBBIO- SCUOLA PRIMARIA

CLASSE II

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

	AMBITO	CONOSCENZE	OBIETTIVI OPERATIVI	COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA	A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none">- Movimenti, andature, giochi motori, controllo della postura e del movimento- La respirazione e la corsa- L'equilibrio	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none">1. Sa collocarsi in diverse posizioni in relazione allo spazio, agli attrezzi e ai compagni2. Sa riconoscere gli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare) e sa adattarli a spazio, tempo, ritmo	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none">• Padroneggia gli schemi motori di base
	B. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none">- Movimenti liberi ed organizzati	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none">1. Sa riconoscere e differenziare le varie parti del corpo, e sa controllare lateralità ed equilibrio	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none">• Si esprime con il corpo attraverso il movimento
	C. IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE	<ul style="list-style-type: none">- Giochi di squadra	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none">1. Sa rispettare le regole dei giochi ed interagire con i compagni2. Sa assumere ruoli diversi nel gioco e nell'organizzazione	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none">• Conosce e rispetta le regole dei giochi di squadra

SCUOLA: ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROBBIO- SCUOLA PRIMARIA

CLASSE III

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

	AMBITO	CONOSCENZE	OBIETTIVI OPERATIVI	COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA	A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none">- I movimenti, le andature, i giochi di ruolo- I giochi motori basati sul controllo della postura e del movimento- La respirazione e la corsa	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none">1. Sa coordinare e utilizzare diversi schemi motori (correre/saltare, afferrare/ lanciare, ecc)2. Sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none">• Padroneggia gli schemi motori e posturali
	B. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none">- L'equilibrio e la plasticità corporea- Movimenti liberi e organizzati	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none">1. Sa elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none">• Utilizza il corpo attraverso movimenti guidati e spontanei
	C. IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE	<ul style="list-style-type: none">- Giochi a coppie- Giochi di squadra	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none">1. Sa riconoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none">• Comprende la necessità del rispetto delle regole nei giochi di squadra

			<p>2. Sa partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri</p> <p>3. Sa rispettare le regole nella competizione sportiva; sa accettare la sconfitta manifestando senso di responsabilità</p>	
--	--	--	--	--

SCUOLA: ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROBBIO- SCUOLA PRIMARIA				
CLASSE IV				
DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA				
	AMBITO	CONOSCENZE	OBIETTIVI OPERATIVI	COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA	A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> - Diversi tipi di salti - Percorsi misti e circuiti - Staffette - Palleggi - Giochi con la palla - Giochi tradizionali 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa consolidare ed affinare il controllo dell'equilibrio 2. Sa consolidare schemi motori e posturali 	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none"> • Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali
	B. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione dei propri movimenti con quelli del gruppo con l'aiuto del ritmo 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive 	L'ALUNNO: <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
	C. IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi a coppie - Giochi di squadra 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa partecipare ad attività ludiche, interagendo in modo collaborativo con i compagni 	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none"> • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco

			<ol style="list-style-type: none"> 2. Sa partecipare individualmente o in gruppo a giochi tradizionali 3. Sa praticare attività pre-sportive individuali 4. Sa accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti 	<p>anche come orientamento alla futura pratica sportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle
D. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> - L'ambiente in cui si svolgono le attività fisiche e i possibili pericoli ad esso legati - Prima consapevolezza delle variazioni delle funzioni fisiologiche (respirazione, ritmo cardiaco...) in relazione all'esercizio fisico 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa assumere comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita 2. Sa riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita 	<p>L'ALUNNO:</p> <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 • Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico e legati alla cura del proprio corpo 	

SCUOLA: ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROBBIO- SCUOLA PRIMARIA				
CLASSE V				
DISCIPLINA:				
	AMBITO	CONOSCENZE	OBIETTIVI OPERATIVI	COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA	A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> - Diversi tipi di salti; il salto della corda - Percorsi misti e circuiti, che impegnano diversi schemi motori e diverse abilità - Staffette - Palleggi - Giochi con la palla - Giochi tradizionali 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc) 2. Sa riconoscere e organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo in rapporto allo spazio circostante
	B. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione dei propri movimenti con quelli del gruppo con l'aiuto del ritmo 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento individuali e collettive 	<p>L'ALUNNO:</p> <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

	C. IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi a coppie - Giochi di squadra 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri 2. Sa rispettare le regole nella competizione sportiva, accettando anche la sconfitta 	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none"> • Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco, il rispetto delle regole • Sperimenta, prima in forma semplificata e poi sempre più complessa, diverse gestualità tecniche
	D. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> - Individuazione dei possibili pericoli legati all'ambiente in cui si svolgono le attività fisiche - Progressiva consapevolezza dell'importanza di un corretto stile di vita 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita 2. Sa riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita 	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none"> • Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri nell'ambiente scolastico ed extra-scolastico • 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

SCUOLA: ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROBBIO- SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO				
CLASSE I				
DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA				
	AMBITO	CONOSCENZE	OBIETTIVI OPERATIVI	COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA	A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità coordinative (coordinazione spazio-temporale, coordinazione dinamica generale, coordinazione oculo-manuale) e metodi di miglioramento - Schemi motori di base in relazione agli indicatori spazio-temporali - Controllo e gestione delle condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali 2. Sa eseguire composizioni e/o progressioni motorie in situazioni statiche e dinamiche 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppa la coordinazione dinamica generale • Sviluppa destrezza ed equilibrio, con o senza attrezzi • Utilizza le abilità coordinative per la tecnica dei vari sport

	<p>B. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi relativi agli aspetti motori condizionali - Orientamento naturale 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa sviluppare le funzionalità dei grandi apparati e le capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità e velocità) 2. Sa eseguire esercitazioni in palestra e in ambiente naturale, attraverso attività di orientamento 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usa consapevolmente le proprie capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità e velocità) • Si orienta nell'ambiente naturale, anche attraverso la lettura e la decodifica di mappe
	<p>C. IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Piccoli e grandi attrezzi - Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport - Regolamento tecnico dei giochi sportivi 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa utilizzare piccoli e grandi attrezzi 2. Sa svolgere giochi di movimento 3. Sa svolgere giochi sportivi (pallarilanciata, minibasket, baseball, minihockey) 4. Sa cimentarsi in discipline individuali (atletica leggera, orienteering, tennis, goback, badminton) 5. Sa applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, anche con l'assunzione del ruolo di arbitro o di giudice 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individua risposte tecnico-tattiche adeguate • Sviluppa le capacità coordinative, adattandole alle situazioni diverse dal gioco • Utilizza e migliora le personali capacità di prestazione individuale e di squadra nelle competizioni sportive

	<p>D. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Attrezzi e spazi - Basilari norme di igiene legate alla pratica ludico-sportiva - Effetti dell'attività sportiva sul benessere della persona e sulla prevenzione delle malattie 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa riconoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività 2. Sa comprendere e conformare il proprio comportamento e la propria igiene personale a norme corrette e salutari 3. Sa riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prende coscienza del proprio stato di efficienza fisica, attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance • Assume consapevolezza della propria efficienza fisica, applicando principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, nozioni di igiene e di primo soccorso) • Adotta comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni
--	--	---	---	--

SCUOLA: ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROBBIO- SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO				
CLASSE II				
DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA				
	AMBITO	CONOSCENZE	OBIETTIVI OPERATIVI	COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA	A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità coordinative (coordinazione spazio-temporale, coordinazione dinamica generale, coordinazione oculo-manuale) e metodi di miglioramento - Schemi motori di base in relazione agli indicatori spazio-temporali - Condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa organizzare lo spazio e l'orientamento rispetto a sé e agli altri 2. Sa individuare e seguire traiettorie con l'uso di piccoli attrezzi 3. Sa sviluppare la coordinazione dinamica generale attraverso giochi pre-sportivi e sportivi, coordinazione oculo-manuale e podalica 	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppa coordinazione dinamica generale • Sviluppa destrezza ed equilibrio, con o senza attrezzi • Acquisisce abilità coordinative per la tecnica dei vari sport
	B. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi relativi agli aspetti motori condizionali - Circuiti di 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa aumentare le funzionalità dei grandi apparati e le capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità e velocità) 2. Sa svolgere attività di 	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none"> • Usa consapevolmente le proprie capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità e velocità) • Si orienta nell'ambiente

		<p>irrobustimento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientamento naturale 	<p>potenziamento con carichi graduali rispettando le leggi che riguardano lo sviluppo auxologico dell'età</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Sa percepire varianti fisiologiche 4. Sa svolgere esercitazioni in palestra e in ambiente naturale attraverso attività di orientamento (con o senza l'utilizzo di mappe, carte topografiche, bussola, elementi naturali, ecc.) 	<p>naturale attraverso la lettura e la decodifica di mappe o con altri strumenti</p>
	<p>C. IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elementi tecnici e regolamenti di alcuni sport realizzabili a scuola - Funzioni di giuria e di arbitraggio - Lavoro in gruppo e rispetto delle regole - Situazione competitiva, autocontrollo e rispetto dell'altro sia in caso di vittoria che di sconfitta (fairplay) 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa svolgere giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcetto, hockey) 2. Sa cimentarsi in discipline individuali (atletica leggera, orienteering, tennis, goback, badminton) 3. Sa applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, anche con l'assunzione del ruolo di arbitro o di giudice 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rispetta i valori, i fondamentali e le regole degli sport praticati • Applica la tecnica individuale degli sport • Partecipa in modo corretto ai lavori di squadra nelle attività sportive • Utilizza e migliora le personali capacità di prestazione individuale e di squadra nelle competizioni sportive

	<p>D. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzo responsabile di attrezzi e spazi - Norme di igiene legate alla pratica ludico-sportiva - Effetti dell'attività sportiva sul benessere della persona e sulla prevenzione delle malattie - Carico motorio e sua distribuzione secondo i corretti parametri fisiologici; pause di recupero - Comportamenti e stili di vita salutari 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa riconoscere elementi fondamentali di anatomia e fisiologia 2. Sa riconoscere modificazioni importanti a carico del corpo umano (effetti dell'attività fisica sull'apparato cardio-circolatorio e respiratorio) 3. Sa riconoscere e valutare regole di comportamento e di igiene personale 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valuta la funzione di gesti e di movimenti • Ha coscienza del proprio stato di efficienza fisica, attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance • Assume consapevolezza della propria efficienza fisica, applicando principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, nozioni di igiene e di primo soccorso) • Adotta comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni
--	--	---	---	--

SCUOLA: ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROBBIO- SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO				
CLASSE III				
DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA				
	AMBITO	CONOSCENZE	OBIETTIVI OPERATIVI	COMPETENZE
EDUCAZIONE FISICA	A. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> - Tecniche di potenziamento delle capacità coordinative (spazio-temporale, dinamica generale, oculo-manuale , oculo-podalica) - L'esperienza motoria per la risoluzione di situazioni nuove o inusuali - Orientamento, con percorsi strutturati e non, con il proprio corpo, con il corpo dei compagni; piccoli e grandi attrezzi; sport di squadra 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa organizzare lo spazio e l'orientamento rispetto a sé e agli altri 2. Sa individuare e seguire traiettorie tramite tecniche di sport individuali e di squadra 3. Sa sviluppare e implementare la coordinazione dinamica generale attraverso giochi pre-sportivi e sportivi (individuali e di squadra) 4. Sa sviluppare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica 	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none"> • Si muove nello spazio in rapporto agli altri • Percepisce le traiettorie • Consolida e potenzia abilità coordinative per la tecnica dei vari sport
	B. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-	<ul style="list-style-type: none"> - Procedure per l'incremento delle capacità 	L'ALUNNO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa incrementare le funzionalità dei grandi apparati e le capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità e velocità) 	L'ALUNNO: <ul style="list-style-type: none"> • Usa consapevolmente le proprie capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità e velocità)

	<p>ESPRESSIVA</p>	<p>condizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuiti di potenziamento muscolare - Orientamento in ambiente naturale 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Sa protrarre un lavoro fisico attraverso metodi continuativi di durata intervallati 3. Sa svolgere attività di potenziamento con carichi graduali, rispettando le leggi che riguardano lo sviluppo auxologico dell'età 4. Sa percepire varianti fisiologiche 5. Sa svolgere esercitazioni in palestra e in ambiente naturale, attraverso attività di orientamento (con o senza l'utilizzo di mappe, carte topografiche, bussola, elementi naturali, ecc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Si orienta nell'ambiente naturale attraverso la lettura e la decodifica di mappe e con altri strumenti
	<p>C. IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gli elementi tecnici e i regolamenti di alcuni sport realizzabili a scuola - Funzioni di giuria e di arbitraggio - Lavoro in gruppo, condivisione e rispetto delle regole - Situazione competitiva, autocontrollo e rispetto dell'altro sia 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa svolgere giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcetto, hockey) 2. Sa cimentarsi in discipline individuali (atletica leggera, orienteering, tennis, goback, badminton) 3. Sa applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, anche con l'assunzione del ruolo di arbitro o di giudice 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rispetta i valori, i fondamentali e le regole degli sport praticati • Applica la tecnica individuale degli sport • Utilizza e migliora le personali capacità di prestazione individuale e di squadra nelle competizioni sportive

		in caso di vittoria che di sconfitta (fairplay)		
	D. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzo responsabile di attrezzi e spazi - Norme di igiene legate alla pratica ludico-sportiva - Effetti dell'attività sportiva sul benessere della persona e sulla prevenzione delle malattie - Modulazione e distribuzione del carico motorio, secondo i parametri fisiologici corretti; le pause di recupero - Comportamenti e stili di vita salutari 	<p>L'ALUNNO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sa riconoscere ed esporre in modo chiaro e corretto nozioni fondamentali di anatomia muscolare, lavoro muscolare e fisiologia, alimentazione sportiva, vizi di portamento, norme e prassi elementari di pronto soccorso in palestra e di prevenzione degli infortuni 2. Sa riconoscere modificazioni importanti a carico del corpo umano (effetti dell'attività fisica sull'apparato cardio-circolatorio e respiratorio) e sa relazionare su di esse 3. Sa riconoscere e applicare regole di comportamento e di igiene personale 	<p>L'ALUNNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende la funzione specifica di gesti e di movimenti • Ha coscienza del proprio stato di efficienza fisica, attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance • Ha consapevolezza della propria efficienza fisica, applicando principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, principi alimentari, nozioni di igiene e di primo soccorso) • Adotta comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni