

Traguardo

(Indicazioni nazionali 2012)

TP-6

Riconoscere 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.

TP-4

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

TP-5

Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

TP-7

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012) Ob5-10 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.		
Obiettivi specifici (primo anno) (collegati a contenuti:benessere fisico) Percepire il battito del cuore. Prendere coscienza dei principi di una corretta alimentazione.	Obiettivi specifici(secondo anno) (collegati a contenuti:benessere fisico) Percepire il battito del cuore, confrontando le differenze in situazione di sforzo e di riposo.	Obiettivi specifici(terzo anno) (collegati a contenuti benessere fisico) Percepire il battito del cuore e l'aumento o la diminuzione del respiro.
STRUTTURE INTERPRETAZIONE - identificare tra vari alimenti quelli adatti ad una sana alimentazione	STRUTTURE INTERPRETAZIONE - identificare tra vari alimenti quelli adatti ad una sana alimentazione - riconoscere comportamenti salutare	STRUTTURE INTERPRETAZIONE - riconoscere comportamenti salutarì - scegliere, durante i giochi o le gare, le soluzioni più adatte al proprio benessere fisico - riconoscere comportamenti salutarì
STRUTTURE DI AZIONE - descrivere i comportamenti da assumere per raggiungere sensazioni di benessere salutare	STRUTTURE DI AZIONE - descrivere i comportamenti da assumere per raggiungere sensazioni di benessere salutare	STRUTTURE DI AZIONE - descrivere i comportamenti da assumere per raggiungere sensazioni di benessere salutare - confrontare varie situazioni di movimento (statico e dinamico) e la ricaduta che hanno sul corpo (respiro, battito accelerato ecc..)
STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - difendere le proprie scelte rispetto a comportamenti assunti	STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - trovare errori in procedure di movimento eseguite - difendere le proprie scelte rispetto a comportamenti assunti - giustificare le strategie messe in atto nei diversi giochi	STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - trovare errori in procedure di movimento eseguite - difendere le proprie scelte rispetto a comportamenti assunti - giustificare le strategie messe in atto nei diversi giochi/gare/esercizi

Obiettivo generale (Indicazioni nazionali 2012) Ob5-9 Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.		
Obiettivi specifici (primo anno) (collegati a contenuti: sicurezza) Assumere comportamenti corretti per la propria e altrui sicurezza nei diversi ambienti.	Obiettivi specifici (secondo anno) (collegati a contenuti: sicurezza) Assumere comportamenti corretti per la propria e altrui sicurezza nei diversi ambienti.	Obiettivi specifici (terzo anno) (collegati a contenuti: sicurezza) Assumere comportamenti corretti atti a prevenire infortuni nei vari ambienti
STRUTTURE INTERPRETAZIONE - Individuare comportamenti corretti per prevenire gli infortuni	STRUTTURE INTERPRETAZIONE - Individuare comportamenti corretti per prevenire infortuni	STRUTTURE INTERPRETAZIONE - Individuare comportamenti corretti per prevenire infortuni nei diversi ambienti
STRUTTURE DI AZIONE - Eseguire i giochi assumendo comportamenti corretti per prevenire gli infortuni	STRUTTURE DI AZIONE - Eseguire i giochi assumendo comportamenti corretti per infortuni	STRUTTURE DI AZIONE - Eseguire i giochi assumendo comportamenti atti a prevenire i propri e altrui infortuni
STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - Trovare errori nell'adozione di alcuni comportamenti	STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - Trovare errori nell'adozione di alcuni comportamenti	STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE - Trovare errori nell'adozione di alcuni comportamenti e correggerli