

**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 (quarto anno)**

(collegati a contenuti:regole )

Rispettare regole di comportamento utili alla sicurezza nei vari ambienti scolastici. Comprendere la stretta relazione tra praticare attività fisica e seguire una corretta alimentazione. Prendere coscienza dei cambiamenti del respiro e del battito cardiaco in situazione statica e dinamica.

**Obiettivi specifici(quinto anno)**

(collegati a contenuti:sicurezza )

Attuare comportamenti adeguati a seconda dell'ambiente, per la sicurezza personale, dei compagni e degli insegnanti per evitare incidenti. Rispettare regole stabilite. Conoscere i principi di una corretta alimentazione. Scoprire il personale ritmo respiratorio durante l'esecuzione di movimenti particolari.

**STRUTTURE INTERPRETAZIONE**

- individuare le regole di comportamento da assumere nei vari ambienti scolastici
- riconoscere la relazione tra attività fisica e corretta alimentazione
- cogliere i principali cambiamenti del battito cardiaco e del respiro in situazioni statiche e dinamiche

**STRUTTURE INTERPRETAZIONE**

- individuare le regole di comportamento da assumere nei vari ambienti scolastici
- riconoscere la relazione tra attività fisica e corretta alimentazione
- cogliere i principali cambiamenti del battito cardiaco e del respiro in situazioni statiche e dinamiche

<b>STRUTTURE DI AZIONE</b> - 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..)	<b>STRUTTURE DI AZIONE</b> - 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..)	
<b>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</b> - difendere le proprie scelte rispetto a comportamenti assunti - giustificare le strategie messe in atto nei diversi giochi/gare/esercizi	<b>STRUTTURE DI AUTOREGOLAZIONE</b> - difendere le proprie scelte rispetto a comportamenti assunti - giustificare le strategie messe in atto nei diversi giochi/gare/esercizi	

<b>Obiettivo generale</b> (Indicazioni nazionali 2012) Ob5-9 Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.		
<b>Obiettivi specifici (quarto anno)</b> (collegati a contenuti: sicurezza) Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.	<b>Obiettivi specifici (quinto anno)</b> (collegati a contenuti: sicurezza) Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita	
- Individuare le regole del gioco e rispettarle anche al fine di evitare infortuni	- Individuare le regole del gioco e rispettarle al fine di evitare infortuni anche ad altri	
- Eseguire giochi o gare rispettando le regole atte a prevenire infortuni	- Eseguire giochi o gare rispettando le regole atte a prevenire i propri e altrui infortuni	
- Trova errori nei propri e altrui comportamenti e li corregge	- Trova errori nei propri e altrui comportamenti e li corregge	