|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE – EDUCAZIONE FISICA**  **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA** | | | | |
| **Scuola dell’infanzia** | **Scuola primaria** | | **Scuola secondaria** | |
| **Traguardi**  - 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.  - 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. | **Traguardi**  - 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. | | **Traguardi**  - 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 (5 anni)**  - Provvede alla cura della propria persona con autonomia.  - Comunica con il corpo le emozioni e interpreta quelle altrui.  - Stabilisce analogie e differenze sessuali.  - Riconosce semplici norme di igiene e salute per il benessere del proprio corpo e le osserva | **Obiettivi di apprendimento**  **(termine classe quinta)**  - 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. | **Abilità**  **(termine classe quinta)**  - Sa applicare e collegare comportamenti igienici e salutistici nella vita quotidiana  - Sa applicare e rispettare le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale  - Sa riconoscere, utilizzare e applicare il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico, salute e benessere | **Obiettivi di apprendimento**  **(termine classe terza)**  - 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 consapevolidegli effetti nocivi legati all’assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol). | **Abilità**  **(termine classe terza)**  - Sa applicare i principi metodologici dell’allenamento funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.  -Sa sperimentare piani di lavoro personalizzati: impara a correre progressivamente per tempi più lunghi acquisendo consapevolezza delle proprie potenzialità.  - Sa disporre, utilizzare, e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza.  - Sa intervenire con metodologia corretta di primo soccorso in presenza di piccoli infortuni.  - Sa riconoscere e distinguere le caratteristiche delle principali categorie di sostanze doping. |