

# ISTITUTO COMPRENSIVO FIGLINE VALDARNO



## CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### SCUOLA PRIMARIA

<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>			
<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Sc. Primaria</b> L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali. Utilizza il linguaggio corporeo per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione di esperienze ritmico/musicali.			
	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>CLASSE PRIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Percepire e conoscere il proprio corpo e le sue parti.</li><li>• Conoscere e usare gli schemi motori dinamici di base.</li><li>• Sapersi muovere nello spazio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere il proprio corpo.</li><li>• Conoscere gli schemi motori di base.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Invitare i bambini a muoversi liberamente nei vari spazi fisici della scuola.</li><li>• invitare i bambini a giocare spontaneamente secondo le loro esperienze.</li><li>• Esercizi di destrezza e di controllo di palloni e movimento allo scopo di affinare i movimenti della mano e delle dita.</li><li>• Svolgere esercizi di coordinamento motorio mediante attività ritmico-musicali.</li><li>• Esercizi di esplorazione dello spazio fisico a disposizione dei bambini.</li><li>• Esercizi di movimento nello spazio con piccoli attrezzi.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di percezione globale dello schema corporeo.</li> <li>• Esercizi di riconoscimento e di denominazione delle parti principali del corpo (capo-tronco-arti).</li> <li>• Esercizi –gioco sull’articolazione delle varie parti del corpo: a corpo libero, a terra, sul tappeto.</li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepire e conoscere il proprio corpo e le sue parti.</li> <li>• Conoscere e utilizzare schemi motori dinamici di base.</li> <li>• Sapersi orientare in spazi strutturati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e saper usare gli schemi motori di base.</li> <li>• Sapersi muovere in uno spazio dato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire esercizi imitativi delle andature di animali noti: movimenti di coordinazione, esercizi di contrazione-distensione del corpo o degli arti.</li> <li>• Sonorizzare i movimenti delle andature degli animali con pause e battute (ritmi) eseguite con le mani o con lo strumento musicale.</li> <li>• Esercizi di equilibrio statico nel rappresentare le posizioni caratteristiche di alcuni animali (gioco delle statuine).</li> <li>• Esercizi imitativi dei mestieri eseguiti inizialmente dall’insegnante.</li> <li>• Esercizi di esplorazione dello spazio fisico a disposizione: uso del proprio corpo nello spazio dato.</li> <li>• Giochi psicomotori con l’impiego di piccoli attrezzi.</li> <li>• Giochi imitativi psico-motori scanditi con ritmi musicali.</li> <li>• Esercizi psico motori e musicali che interpretano andature di animali con accompagnamento ritmo-musicale.</li> <li>• Animazione di brevi storie (musica e mimo).</li> </ul>

<p><b>CLASSE TERZA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e riconoscere le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</li> <li>• Coordinare e utilizzare gli schemi motori combinati fra loro.</li> <li>• Dominare i concetti spazio-temporali.</li> <li>• Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare e esprimere i propri stati d'animo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepire e conoscere il proprio corpo e le sue parti.</li> <li>• Utilizzare gli schemi motori di base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di respirazione.</li> <li>• Esercizi con saltelli.</li> <li>• Palleggi o con varie parti del corpo senza far cadere a terra la palla.</li> <li>• Lanciare un pallone a terra e seguirlo con gli occhi mimando gli spostamenti del pallone.</li> </ul>
<p><b>CLASSE QUARTA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare diversi schemi motori combinati fra loro.</li> <li>• Organizzare e gestire le coordinate spazio -temporali.</li> <li>• Riconoscere e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</li> <li>• Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare e esprimere i propri stati d'animo, idee e sensazioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper coordinare schemi motori diversi.</li> <li>• Organizzare le coordinate spazio -temporali.</li> <li>• Conoscere e memorizzare informazioni provenienti dagli organi di senso.</li> <li>• Utilizzare il linguaggio corporeo per comunicare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso.</li> <li>• Camminare e correre in percorsi misti.</li> <li>• Lanciare e afferrare palloni in percorsi misti.</li> <li>• Esercizi di equilibrio in percorsi misti e sull'asse.</li> <li>• Esercizi alla spalliera.</li> <li>• Giochi di squadra.</li> <li>• Attività di avvio allo sport (salto in lungo e salto in alto).</li> </ul>
<p><b>CLASSE QUINTA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico - dinamico del proprio corpo.</li> <li>• Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi in ambiti strutturati.</li> <li>• Assumere e controllare, in forma consapevole, diversificate posture del corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper controllare e gestire l'equilibrio del proprio corpo.</li> <li>• Saper riprodurre semplici sequenze ritmiche.</li> <li>• Saper assumere le posture adeguate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi a corpo libero interpretando un ritmo musicale.</li> <li>• Attività pre- sportive con tiri e lanci di precisione.</li> <li>• Giochi competitivi individuali e di squadra in attività pre-sportive.</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Sc. Primaria

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport.

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

	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>CLASSE PRIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppare atteggiamenti positivi durante la partecipazione ai giochi.</li> <li>Conoscere e rispettare le regole e partecipare alle varie forme di gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere le regole per partecipare alle varie forme di gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso adeguato di piccoli attrezzi.</li> <li>Giochi individuali e di squadra.</li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e rispettare le regole nei giochi individuali e di squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e rispettare le regole di partecipazione alle varie forme di gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso adeguato di piccoli attrezzi in giochi individuali e di squadra.</li> <li>Giochi individuali e di squadra.</li> </ul>
<b>CLASSE TERZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare alle varie forme di gioco collaborando con gli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare alle varie forme di gioco nel rispetto delle regole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi e giochi di condivisione di regole.</li> <li>Giochi e percorsi nel rispetto delle regole.</li> <li>Giochi individuali e di squadra nella piena condivisione delle regole.</li> </ul>
<b>CLASSE QUARTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco e di sport.</li> <li>Saper svolgere giochi applicandone indicazioni e regole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere ed eseguire diverse proposte di gioco e sport.</li> <li>Saper applicare indicazioni e regole in alcuni giochi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi rispettosi delle regole di attività pre-sportive.</li> </ul>
<b>CLASSE QUINTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare attivamente a vari giochi organizzati anche in forma di gara collaborando con gli altri.</li> <li>Rispettare le regole della competizione sportiva manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare e collaborare a varie forme di gioco e di sport.</li> <li>Rispettare le regole nella competizione sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi competitivi individuali e di squadra richiedenti il rispetto delle regole, delle abilità motorie e dello sforzo di ciascuno.</li> </ul>

## SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

<b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b>			
<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Sc. Secondaria di Primo Grado</b>			
In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime in ambiti motori che gli sono congeniali; ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita; ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti; rispetta le regole condivise.			
	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>CLASSE PRIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite.</li><li>• Saper applicare schemi e azioni di movimento.</li><li>• Realizzare movimenti e sequenze di movimento su strutture temporali sempre più complesse.</li><li>• Saper orientare in ambiente naturale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ascoltare e riconoscere le fasi della respirazione.</li><li>• Riconoscere e utilizzare la destra e la sinistra.</li><li>• Utilizzare i concetti di orario e antiorario.</li><li>• Riconoscere e rispettare il proprio spazio di azione nel lavoro di gruppo.</li><li>• Mantenere sempre un sufficiente impegno e partecipazione a prescindere dalle proprie capacità e prestazioni.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attività ludiche quali giochi ricreativi e popolari.</li><li>• Consolidamento degli schemi motori di base.</li><li>• Esercitazioni con percorsi di orientamento spaziale nei vari ambienti scolastici e all'aperto.</li><li>• Esercitazioni con diversi tipi di corsa.</li><li>• Le andature.</li><li>• Rilevazione dati fisici personali.</li><li>• Compilazione di questionari.</li></ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saper applicare schemi e azioni in movimento in forma originale.</li><li>• Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li><li>• Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria.</li><li>• Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse.</li><li>• Sapersi orientare in ambiente naturale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Controllare le azioni motorie in situazioni semplici.</li><li>• Padroneggiare con sufficiente sicurezza gli schemi motori di base e le loro combinazioni.</li><li>• Rilevare i battiti cardiaci in un minuto in condizione di riposo e sotto sforzo.</li><li>• Mantenere sempre un sufficiente impegno e partecipazione a prescindere dalle proprie capacità e prestazioni.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, controllo.</li><li>• Potenziamento schemi motori di base.</li><li>• Esercizi con la palla e altri piccoli attrezzi (funicella, frisbee, ecc.).</li><li>• Esercitazioni su andature e corse d'impulso.</li><li>• Esercitazioni per la coordinazione dinamica generale.</li><li>• Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi specifici utili per incrementare la velocità, la resistenza, la forza, l'elevazione, la flessibilità.</li> </ul>
<b>CLASSE TERZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper utilizzare e trasferire le abilità motorie per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.</li> <li>Sapersi orientare in ambiente naturale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sapere destreggiarsi in ambienti e attività non conosciuti.</li> <li>Usare alcuni strumenti per orientarsi nello spazio (cartine, mappe, bussola ecc.).</li> <li>Mantenere sempre un sufficiente impegno e partecipazione a prescindere dalle proprie capacità e prestazioni.</li> <li>Acquisire sicurezza negli schemi motori di base (camminare, correre, lanciare, rotolare, colpire etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Miglioramento e potenziamento della coordinazione dinamica generale attraverso i gesti delle discipline sportive proposte.</li> <li>Conoscenza e valorizzazione degli sport minori presenti nel territorio.</li> <li>Introduzione alle discipline sportive in ambiente naturale quali: Vela, Canoa, Orienteering, Golf, ecc.</li> </ul>

<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>			
<b>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Sc. Secondaria di Primo Grado</b>			
In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime in ambiti motori che gli sono congeniali; ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita; ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti; rispetta le regole condivise.			
	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>CLASSE PRIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi.</li> <li>Conoscere e applicare correttamente il regolamento dei giochi sportivi.</li> <li>Saper gestire gli eventi della gara (situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto e rispetto per l'altro sia in caso di vittoria che di sconfitta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nel gioco e nello sport conosciuti utilizzare alcune abilità tecniche e, guidato, collaborare con gli altri rispettando le regole principali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi a carico degli arti inferiori e superiori.</li> <li>Avvio ad alcune discipline dell'atletica leggera.</li> <li>Presentazione dei giochi propedeutici per alcuni giochi di squadra e sport individuali.</li> </ul>

<p><b>CLASSE SECONDA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco mettendo in atto comportamenti collaborativi.</li> <li>• Conoscere e applicare correttamente il regolamento dei giochi sportivi.</li> <li>• Saper gestire gli eventi della gara (situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto e rispetto per l'altro sia in caso di vittoria che di sconfitta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nel gioco e nello sport conosciuti utilizzare alcune abilità tecniche e, guidato, collaborare rispettando le regole principali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppo comportamenti positivi con il gruppo classe nel rispetto delle caratteristiche individuali e delle diversità.</li> <li>• Valorizzazione del senso etico dello sport.</li> <li>• Prove di corsa su distanze diverse, percezione di "soglia" individuale.</li> <li>• Esercizi di stretching, staffette e giochi per lo sviluppo e miglioramento, sempre più fine, della destrezza e dell'equilibrio.</li> </ul>
<p><b>CLASSE TERZA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.</li> <li>• Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipativi in forma propositiva alle scelte della squadra.</li> <li>• Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati anche nel ruolo di arbitro e di giudice.</li> <li>• Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria, sia in caso di sconfitta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nel gioco e nello sport conosciuti utilizzare alcune abilità tecniche e, guidato, collaborare rispettando le regole principali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorsi di lavoro a stazioni con incremento di tempi e di carico.</li> <li>• Elaborazione strategie tattiche per alcune discipline sportive.</li> <li>• Ampliamento delle conoscenze dei regolamenti sportivi e delle caratteristiche fisico, tecnico e tattiche delle attività presentate.</li> <li>• Valorizzazione della sconfitta nello sport quale mezzo di crescita.</li> </ul>

## IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Sc. Secondaria di Primo Grado

In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime in ambiti motori che gli sono congeniali; ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita; ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti; rispetta le regole condivise.

	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	CONTENUTI
<b>CLASSE PRIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</li> <li>• Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento del gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentare con il proprio corpo atteggiamenti e azione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di consolidamento delle capacità coordinative.</li> <li>• Miglioramento delle capacità condizionali.</li> <li>• Introduzione dei regolamenti dei principali giochi di squadra.</li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</li> <li>• Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento del gioco.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidato, utilizzare alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo codificato.</li> <li>• Progetto Prof per un giorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza approfondita dei regolamenti sportivi.</li> <li>• Funzione di arbitraggio o giudice nelle gare interne alla classe o nell'istituto.</li> <li>• Esercizi di controllo posturale, di respirazione, di equilibrio sia statico che dinamico.</li> <li>• L'Acrosport.</li> </ul>
<b>CLASSE TERZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</li> <li>• Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento del gioco.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidato, utilizzare alcuni linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo codificato.</li> <li>• Progetto Prof per un giorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentazione e drammatizzazione di attività scelte.</li> <li>• Conoscenza di elementi tecnico tattici degli sport di squadra proposti.</li> <li>• Potenziamiento delle capacità coordinative e miglioramento delle capacità condizionali.</li> </ul>

**SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Sc. Secondaria di Primo Grado**

In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime in ambiti motori che gli sono congeniali; ha cura e rispetto di sé, come presupposto di un sano e corretto stile di vita; ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti; rispetta le regole condivise.

	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>OBIETTIVI MINIMI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>CLASSE PRIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisiologici tipici della preadolescenza.</li> <li>• Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature sia individualmente sia in gruppo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidato, applicare comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza dei piccoli e grandi attrezzi della palestra, e la loro collocazione.</li> <li>• Prevenzione agli infortuni legati all'attività fisica.</li> <li>• Allestimento piccoli e semplici percorsi con l'uso di ostacoli di varie altezze.</li> </ul>
<b>CLASSE SECONDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisiologici tipici della preadolescenza.</li> <li>• Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature sia individualmente sia in gruppo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidato, applicare comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento delle regole di prevenzione degli infortuni.</li> <li>• Conoscenza della fisiologia umana in relazione all'attività sportiva.</li> <li>• Conoscenza di sani stili di vita.</li> </ul>
<b>CLASSE TERZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione di un lavoro.</li> <li>• Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui salute.</li> <li>• Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</li> <li>• Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidato, applicare comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sicurezza nei diversi ambienti della scuola.</li> <li>• Esercitazioni finalizzate alla sempre maggior conoscenza del proprio corpo sia in stato di riposo che sotto sforzo.</li> <li>• Conoscenza dei propri limiti e relativa accettazione, quale stimolo ad un maggior impegno.</li> <li>• Presa di coscienza delle proprie potenzialità.</li> </ul>