

# CURRICOLO D'ISTITUTO EDUCAZIONE FISICA

## PREMESSA

Dalla lettura dei traguardi delle indicazioni nazionali 2012, si evince la necessità di porre attenzione alle seguenti azioni rivolte agli alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado:

- riconoscere il continuo bisogno di movimento da parte degli alunni (pause attive);
- porre attenzione ai corretti stili di vita (salute, peso, alimentazione);
- sollecitare la conoscenza di sé, degli altri e delle reciproche relazioni;
- favorire l'autostima e la capacità di modulare le proprie emozioni;
- sviluppare la comunicazione attraverso i vari linguaggi espressivo – motori;
- vivere la diversità come risorsa;
- promuovere la conoscenza e il rispetto delle regole;
- essere consapevoli delle proprie capacità come strumento di realizzazione delle azioni, anche fuori dagli schemi consueti.

Si sottolinea la stretta correlazione tra le finalità proposte e le competenze chiave europee (n. 5-6-7-8), inoltre i nostri obiettivi generali sono in linea con i traguardi proposti dalle indicazioni nazionali.

**CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA - CLASSE: prima**  
**DISCIPLINA: educazione fisica**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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.</li> <li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare uno schema motorio (correre o saltare, afferrare o lanciare, ecc).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di riconoscimento e denominazione delle varie parti del corpo su di sé e sugli altri e relativa rappresentazione grafica.</li> <li>• Esercizi di coordinazione e utilizzo degli schemi motori di base (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare...)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire semplici sequenze di movimento.</li> <li>• Eseguire semplici sequenze di movimento su ritmi diversi.</li> <li>• Imitazione e/o drammatizzazione di andature diverse.</li> <li>• Esperienze ritmico-musicali semplici.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi tradizionali e a imitazione.</li> <li>• Partecipazione al gioco comprendendo le indicazioni date.</li> <li>• Esercizi per comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere e assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi per conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi ludico – motori.</li> <li>• Esercizi per muoversi nell'ambiente di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li> </ul>

dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

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

--	--	--

**CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA - CLASSE: seconda**  
**DISCIPLINA: educazione fisica**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoprire la traiettoria, riconoscere una distanza, ritmi esecutivi, organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi e giochi spontanei e guidati.</li> <li>• Percorsi di destrezza.</li> <li>• Es. di coordinazione oculo-manuale con graduale e crescente difficoltà.</li> <li>• Es. di coordinazione oculo-podolica con graduale e crescente difficoltà.</li> <li>• Giochi di abilità con e senza attrezzi.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di variazione di ritmo.</li> <li>• Imitazione e/o drammatizzazione di andature diverse.</li> <li>• Abbinamento di movimenti corporei seguendo un ritmo personale, a coppia, con stimolazione esterna (es. battuta di mani, ecc).</li> <li>• Riprodurre con il corpo semplici ritmi.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi per comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> <li>• Esercizi per discriminare i differenti ruoli nel gioco (alternanza di ruolo nei giochi).</li> <li>• Organizzare semplici strategie per la riuscita di un gioco.</li> </ul>

<p>extrascolastico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere e assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi per conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi ludico – motori.</li> <li>• Esercizi per muoversi nell'ambiente di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li> </ul>
---	---	--	---

**CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA - CLASSE: terza**  
**DISCIPLINA: educazione fisica**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di coordinazione e utilizzo dei diversi schemi motori combinati tra loro (correre /saltare, afferrare/lanciare, ecc.)</li> <li>• Esercizi per utilizzare efficacemente la gestualità fino – motoria (oculo – manuale e podalica) con piccoli attrezzi nelle diverse attività.</li> <li>• Esercizi per saper controllare le condizioni di equilibrio statico - dinamico del proprio corpo.</li> <li>• Combinazione di esercizi da soli, a coppie, in gruppo con e senza attrezzi.</li> <li>• Eseguire correttamente percorsi con e senza attrezzi.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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.</li> <li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi per assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.</li> <li>• Esercizi di variazione di ritmo.</li> <li>• Imitazione e/o drammatizzazione di andature diverse.</li> <li>• Abbinamento di movimenti corporei seguendo un ritmo personale, a coppia, con stimolazione esterna (es. battuta di mani, ecc).</li> <li>• Esperienze ritmico - musicali.</li> </ul>

<p>corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare attivamente ai giochi motori organizzati anche in forma di gara, cooperando all'interno del gruppo, accettando le diversità e rispettando le regole.</li> <li>• Analisi e riflessione dei momenti centrali del gioco e di comportamenti assunti.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni, esercizi e giochi su alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.</li> </ul>

## CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA - CLASSE: quarta

### DISCIPLINA: educazione fisica

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA	NUCLEI TEMATICI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinazione di esercizi da soli, a coppie, in gruppo.</li> <li>• Abbinamento di movimenti corporei.</li> <li>• Esercizi e giochi (es. staffette) con combinazioni coordinative quali cambio di fronte, incroci, ecc.</li> <li>• Percorsi di destrezza.</li> <li>• Es. di coordinazione oculo-manuale con graduale e crescente difficoltà.</li> <li>• Giochi di abilità da soli, a coppie, in gruppo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi per assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive anche nelle forme della drammatizzazione e della danza.</li> <li>• Esercizi di variazione di ritmo.</li> <li>• Imitazione e/o drammatizzazione di andature diverse.</li> <li>• Abbinamento di movimenti corporei seguendo un ritmo personale, a coppia, con stimolazione esterna (es. battuta di mani, ecc).</li> <li>• Esperienze ritmico - musicali.</li> </ul>



<p>nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare attivamente ai giochi motori organizzati anche in forma di gara, cooperando all'interno del gruppo, accettando le diversità e rispettando le regole.</li> <li>• Analisi e riflessione dei momenti centrali del gioco e di comportamenti assunti.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni, esercizi e giochi su alcuni essenziali principi relativi all'alimentazione.</li> <li>• Informazioni, esercizi e giochi esperienziali su alcune reazioni del fisico a riposo e sotto sforzo.</li> </ul>

**CURRICOLO SCUOLA PRIMARIA - CLASSE: quinta**  
**DISCIPLINA: educazione fisica**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</li> <li>• Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</li> <li>• 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.</li> <li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinazione di esercizi da soli, a coppie, in gruppo.</li> <li>• Abbinamento di movimenti corporei.</li> <li>• Esercizi e giochi (es. staffette) con combinazioni coordinative quali cambio di fronte, incroci, ecc.</li> <li>• Percorsi di destrezza.</li> <li>• Es. di coordinazione oculo-manuale con graduale e crescente difficoltà.</li> <li>• Giochi di abilità da soli, a coppie, in gruppo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</li> <li>• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di variazione di ritmo.</li> <li>• Imitazione e/o drammatizzazione di andature diverse.</li> <li>• Abbinamento di movimenti corporei seguendo un ritmo personale, a coppia, con stimolazione esterna (es. battuta di mani, ecc).</li> <li>• Esperienze ritmico - musicali.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi presportivi.</li> <li>• Circuito di abilità.</li> <li>• Esperienze di arbitraggio all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport facili da controllare.</li> <li>• Strategie per la gestione della competitività e della frustrazione.</li> <li>• Momenti di autocontrollo nel gioco.</li> <li>• Analisi e riflessione dei momenti centrali del gioco e di comportamenti assunti.</li> </ul>

<p>dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>		<p>senso di responsabilità.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita</li> <li>• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni, esercizi e giochi su alcuni essenziali principi relativi all'alimentazione.</li> <li>• Informazioni, esercizi e giochi esperienziali su alcune reazioni del fisico a riposo e sotto sforzo.</li> </ul>