



**MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
USR-LAZIO**

ISTITUTO COMPrensIVO VIA LATINA 303

Via Latina, 303 – 00179 ROMA

17° Distretto – Municipio VII(ex IX) - tel. 06 893 71 483 - fax 06 893 74 949

Cod. Fisc. 80223110588 - Codice Meccanografico RMIC8CV00V

e-mail: rmic8cv00v@istruzione.it - PEC: rmic8cv00v@pec.istruzione.it

Sito: www.ic-vialatina303.it



CURRICOLO VERTICALE

Educazione Fisica

EDUCAZIONE FISICA – CLASSE PRIMA

Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p style="text-align: center;"><i>L'alunno</i></p> <p><i>acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel contesto spazio-temporale</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri - Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori di base - Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni date - Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli altri, agli oggetti 	<ul style="list-style-type: none"> - L'individuazione e la denominazione delle parti del corpo su di sé e sugli altri - Percorsi - Schemi posturali e motori di base - Giochi con i schemi motori di base in relazione ad indicatori spazio-temporali
<p><i>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</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare stati d'animo - Utilizzare diversi schemi motori con finalità espressive 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio dei gesti - Attività-gioco di mimo - Semplici sequenze di movimento

<p><i>sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport, rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri e il valore delle regole</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il <i>fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper giocare applicando indicazioni e regole - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco collaborando con gli altri - Acquisire consapevolezza del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di gruppo e individuali - Comprensione e rispetto di indicazioni e regole
<p><i>agisce rispettando criteri base di sicurezza</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività, per evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri - Mettere in pratica regole di igiene personale 	<ul style="list-style-type: none"> - I comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari spazi di attività - Informazioni riguardo le norme igienico-sanitarie per la salute e il benessere

EDUCAZIONE FISICA- CLASSE SECONDA

Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p style="text-align: center;"><i>L'alunno</i></p> <p><i>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</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare la percezione di proprio corpo e delle sue parti - Discriminare le percezioni sensoriali - Utilizzare gli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare) - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare ...) - Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli altri, agli oggetti 	<ul style="list-style-type: none"> - Lo schema corporeo - Percorsi - Giochi di coordinazione, di ritmo, di esplorazione spaziale
<p><i>utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare diversi schemi motori con finalità espressive - Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per esprimere emozioni, stati d'animo, sensazioni ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio mimico-gestuale

<p><i>sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</i></p> <p><i>comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il <i>fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri - Conoscere e rispettare le regole di gioco, comprendendone l'importanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi individuali e a squadre
<p><i>agisce nell'ambiente di vita e di scuola rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</i></p> <p><i>adotta semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo corretto e sicuro, per sé e per i compagni, spazi ed attrezzature - Assumere adeguati comportamenti alimentari e salutistici - Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie 	<ul style="list-style-type: none"> - Comportamenti corretti nell'ambiente scolastico - Informazioni igienico-sanitarie per la salute e il benessere

EDUCAZIONE FISICA - CLASSE TERZA

Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p style="text-align: center;"><i>L'alunno</i></p> <p><i>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</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro - Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico- dinamico del proprio corpo - Gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali 	<ul style="list-style-type: none"> - Schemi motori di base (corsa, salto, palleggi, lanci ...) - Percorsi con schemi motori in successione - Esercizi di equilibrio
<p><i>utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi a sequenza ritmica o su base musicale

<p><i>sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</i></p> <p><i>comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il <i>fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri - Conoscere e rispettare le regole di gioco, comprendendone l'importanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza e rispetto delle regole dei giochi praticati - Utilizzo consapevole delle proprie capacità motorie tenendo conto delle capacità degli altri
<p><i>agisce nell'ambiente di vita e di scuola rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</i></p> <p><i>adotta semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività - Assumere adeguati comportamenti alimentari e salutistici - Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie 	<ul style="list-style-type: none"> - Comportamenti corretti per muoversi in modo sicuro per sé e per gli altri nell'ambito scolastico - Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico

EDUCAZIONE FISICA - CLASSE QUARTA

Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p style="text-align: center;"><i>L'alunno</i></p> <p><i>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</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro, in forma successiva (correre, saltare, afferrare, lanciare) - Riconoscere ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri 	<ul style="list-style-type: none"> - Schemi motori di base (corsa, salto, palleggi, lanci ...) - Percorsi con schemi motori in successione - Esercizi di equilibrio - Esercizi di coordinazione con l'uso di attrezzi
<p><i>utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare il corpo e il movimento per esprimere e per comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio del corpo come espressione di contenuti emozionali

<p><i>sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</i></p> <p><i>comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il <i>fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperare ed interagire positivamente con gli altri, acquisendo progressivamente la consapevolezza del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle - Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, manifestando senso di responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi propedeutici ad alcuni sport (minivolley, minibasket ...) - Regole dei giochi praticati e della competizione sportiva - Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, cooperazione, limite
<p><i>agisce nell'ambiente di vita e di scuola rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</i></p> <p><i>adotta semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute - Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie - Adottare comportamenti corretti ed adeguati per la sicurezza propria ed altrui 	<ul style="list-style-type: none"> - Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico - Norme igienico-sanitarie per la salute ed il benessere - Informazioni sui comportamenti corretti e/o pericolosi nell'ambiente scolastico

EDUCAZIONE FISICA – CLASSE QUINTA

Scuola Primaria

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p style="text-align: center;"><i>L'alunno</i></p> <p><i>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</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare) - 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 - Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motorie posturali - Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi - Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza anche stradale - Eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse 	<ul style="list-style-type: none"> - Schemi motori di base (corsa, salto, palleggi, lanci ...) - Percorsi con schemi motori in successione - Esercizi di equilibrio - Esercizi di coordinazione con l'uso di attrezzi

<p><i>sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport</i></p> <p><i>comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il <i>fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra - Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni - Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione, sapendo accettare anche la sconfitta 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi propedeutici ad alcuni sport (minivolley, minibasket ...) - Regole dei giochi praticati e della competizione sportiva - Concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, cooperazione, limite
<p><i>agisce nell'ambiente di vita e di scuola rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</i></p> <p><i>adotta semplici comportamenti igienico-alimentari per il proprio benessere</i></p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita - Applicare le elementari norme igieniche legate alle attività ludico-motorie - Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico - Applicare e rispettare le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita 	<ul style="list-style-type: none"> - Relazione tra alimentazione ed esercizio fisico - Norme igienico-sanitarie per la salute ed il benessere - I cambiamenti delle funzioni fisiologiche durante l'attività fisica - Informazioni sui comportamenti corretti e/o pericolosi nell'ambiente scolastico

EDUCAZIONE FISICA -CLASSE PRIMA

Scuola Secondaria di I Grado

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p style="text-align: center;"><i>L'alunno</i></p> <p><i>è consapevole delle proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con il tempo e lo spazio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imparare ad utilizzare le proprie capacità durante le attività proposte - Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione - Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse - Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioni principali relative alle capacità coordinative - Percezione spazio-temporale - Gli elementi che servono per mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano - Gli andamenti del ritmo
<p><i>utilizza consapevolmente gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio in semplici situazioni</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio 	<ul style="list-style-type: none"> - Espressività corporea

<p><i>rispetta semplici le regole sportive delle discipline praticate</i></p> <p><i>si relaziona con il gruppo in modo corretto in tutte le attività proposte</i></p> <p><i>possiede buone capacità condizionali</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il <i>fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestire le abilità riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità ed esperienze - Svolgere attività ludiche e sportive in ambiente naturale 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport - Il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della corretta competizione - Conoscenza delle capacità condizionali, quali la resistenza, la forza, la velocità e la mobilità articolare - I diversi tipi di attività motorie e sportive in ambiente naturale
<p><i>rispetta sempre le norme igieniche e alimentari e di sicurezza</i></p> <p><i>utilizza correttamente le attrezzature salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</i></p>	<p>Salute, benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento - Utilizzare le procedure proposte dall'insegnante - Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente sia in gruppo, ai fini della sicurezza - Rispettare se stessi, gli altri e gli ambienti 	<ul style="list-style-type: none"> - Il sistema cardio-respiratorio e l'adattamento tramite l'attività sportiva e il gioco - Le principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali - Gli effetti delle capacità motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie - Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica - Le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica - Cenni di igiene personale e alimentazione corretta

EDUCAZIONE FISICA -CLASSE SECONDA

Scuola Secondaria di I Grado

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p style="text-align: center;"><i>L'alunno</i></p> <p><i>è consapevole delle proprie capacità motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con il tempo e lo spazio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imparare ad utilizzare le proprie capacità durante le attività proposte - Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione - Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse - Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioni principali relative alle capacità coordinative - Percezione spazio-temporale - Gli elementi che servono per mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano - Gli andamenti del ritmo
<p><i>utilizza consapevolmente gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio in alcune situazioni</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi - Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio 	<ul style="list-style-type: none"> - Espressività corporea

<p><i>rispetta le semplici regole sportive delle discipline praticate</i></p> <p><i>si relaziona con il gruppo in modo corretto, in tutte le attività proposte</i></p> <p><i>possiede buone capacità condizionali</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il <i>fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestire le abilità riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra - Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità ed esperienze - Svolgere attività ludiche e sportive in ambiente naturale 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport - Il valore etico dell'attività sportiva, del confronto e della corretta competizione - Conoscenza delle capacità condizionali, quali la resistenza, la forza, la velocità e la mobilità articolare - I diversi tipi di attività motorie e sportive in ambiente naturale
<p><i>rispetta sempre le norme igieniche e alimentari e di sicurezza</i></p> <p><i>utilizza correttamente le attrezzature salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</i></p>	<p>Salute, benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento - Utilizzare le procedure proposte dall'insegnante - Ai fini della sicurezza utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente sia in gruppo - Rispettare se stessi, gli altri e gli ambienti 	<ul style="list-style-type: none"> - Il sistema cardio-respiratorio e l'adattamento tramite l'attività sportiva e il gioco - Le principali procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali - Gli effetti delle capacità motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie - Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica - Le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica - Cenni di igiene personale e alimentazione corretta

EDUCAZIONE FISICA - CLASSE TERZA

Scuola Secondaria di I Grado

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p style="text-align: center;"><i>L'alunno</i></p> <p><i>è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti</i></p>	<p>Il corpo e la sua relazione con il tempo e lo spazio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimostrare un adeguato possesso delle capacità coordinative del proprio corpo - Utilizzare le variabili spazio-temporali in situazioni motorie - Utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, anche in situazioni quotidiane della vita - Realizzare movimenti e sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali 	<ul style="list-style-type: none"> - Affinamento delle diverse capacità coordinative - Le componenti spazio-temporali in ogni situazione di gruppo o sportiva - Trasferimento delle conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di strumenti più complessi - L'importanza del ritmo in ogni movimento individuale e collettivo
<p><i>utilizza consapevolmente gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio</i></p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variare e ristrutturare le varie forme di movimento e risolvere problemi motori e sportivi - Arbitrare una partita degli sport praticati 	<ul style="list-style-type: none"> - Espressività corporea e comunicazione efficace - I gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate

<p><i>rispetta le regole sportive delle discipline praticate</i></p> <p><i>si relaziona con il gruppo in tutte le attività proposte</i></p> <p><i>possiede buone capacità condizionali</i></p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il <i>fair play</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole di un gioco di squadra e partecipare in modo attivo - Eseguire il gesto corretto dello sport proposto - Stabilire corretti rapporti di collaborazione - Praticare attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali - Utilizzare le proprie capacità e migliorarle 	<ul style="list-style-type: none"> - Il gesto tecnico di discipline sportive individuali e di squadra - Le capacità condizionali (forza, velocità e resistenza)
<p><i>rispetta sempre le norme igieniche e alimentari e di sicurezza</i></p>	<p>Salute, benessere, prevenzione e sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare la respirazione alle esigenze del movimento - Applicare i principi metodologici utilizzati in palestra per mantenere un buono stato di salute e creare semplici percorsi di allenamento - Rispettare i principi igienici personali collegati all'attività in palestra - Muoversi in modo sicuro in palestra utilizzando e sapendo riporre in modo corretto il materiale e le attrezzature 	<ul style="list-style-type: none"> - Il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento - I principi basilari dei diversi metodi di allenamento utilizzati al miglioramento dell'efficienza fisica - Regole di prevenzione e di igiene - La sicurezza in palestra, a scuola e negli ambienti esterni