

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	1
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Misuro e analizzo le mie capacità attraverso i test motori
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	TERZE
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta Essere in grado di seguire un piano di lavoro in vista del miglioramento delle prestazioni Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici; utilizzare i risultati dei test per predisporre un personale piano di miglioramento delle capacità fisiche.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere il proprio corpo e, in maniera elementare, il funzionamento dei suoi apparati. Conoscere le capacità condizionali alla base della prestazione motoria. Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance. Conoscere i test motori e le loro caratteristiche. <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> Essere consapevoli della propria efficienza fisica e della propria struttura corporea Essere in grado di rilevare i propri progressi Saper applicare principi metodologici utili e funzionali per allenare le capacità fisiche. Saper impostare un piano di lavoro in vista del miglioramento delle prestazioni motorie. Saper misurare il battito cardiaco a riposo e dopo sforzo. Saper eseguire e misurare correttamente i test scelti. Saper registrare ed elaborare i dati raccolti utilizzando programmi informatici. Saper utilizzare il proprio corpo in movimento con la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità
MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	ottobre-novembre
METODI	Lezioni frontali e dialogate, brainstorming, lezioni pratiche e/o laboratoriali, lavori di gruppo (<i>cooperative learning</i>). Osservazione dell'alunno in situazione, confrontando il livello di partenza con quello finale Somministrazione di test d'ingresso atti a valutare la singola capacità motoria.
CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione della prova finale: misurazione dei test; esecuzione dei test; raccolta, tabulazione e analisi dei dati; presentazione dei risultati ai compagni.</p> <p>Osservazioni sistematiche: conoscenza delle principali nozioni alla base di forza, velocità, resistenza, flessibilità ed esercizi adatti per svilupparle; conoscenza e applicazione pratica dei principi base dell'allenamento; analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, controllo del livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) e di una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: compilazione di una scheda di autoanalisi e riflessione sul lavoro svolto e successivo confronto con la compilazione effettuata dall'insegnante sugli stessi indicatori; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento.</p>	

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	2
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Divertiamoci correndo: prepariamo la campestre!
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	TERZE
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> 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 applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. 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. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere le caratteristiche della capacità di resistenza Saper misurare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo Riconoscere le caratteristiche fisiologiche che influenzano le prestazioni di resistenza <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> Fare un'esperienza di un'attività aerobica e imparare a leggere i messaggi del corpo Saper mantenere un impegno prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare Essere in grado di gestire la fatica percependo il ritmo più adatto alle proprie possibilità Trovare piacevole correre o fare attività fisica insieme ai compagni Essere in grado di portare a termine un obiettivo prefissato: partecipare alla corsa campestre d'istituto

MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	ottobre-novembre-dicembre
METODI	Allenare la resistenza attraverso il metodo continuo (graduale a difficoltà crescente, la corsa con brevi variazioni di ritmo, il "fartlek"; il circuito,) e il metodo intervallato (alternanza tra attività e recupero: percorso con andature percorso con abilità motorie, staffetta a tempo, circuito). Giochi e circuiti con base di resistenza

CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: test di Cooper modificato e la corsa campestre d'istituto</p> <p>Osservazioni sistematiche dello studente: per la verifica di abilità attraverso esercitazioni a difficoltà crescente, per rilevare prestazioni qualitative, come l'accuratezza della tecnica di corsa, la capacità di elaborare scelte tattiche in gara, per l'analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, per controllare il livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) e per rilevare l'impegno e la partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni) e per raggiungere anche una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento</p> <p>Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi</p> <p>Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute</p> <p>Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).</p>	

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	3
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Mi muovo e mi coordino con consapevolezza
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	TERZE
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare le capacità coordinative per risolvere situazioni nuove e inusuali • Saper utilizzare e trasferire l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali • Saper utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le capacità coordinative generali e speciali • Conoscere le modalità di apprendimento delle capacità coordinative • Conoscere le fasi dell'apprendimento motorio • Conoscere gli elementi che consentono di mantenere una postura • Conoscere le leggi fisiche e fisiologiche che consentono di regolare l'equilibrio <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo • Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo • Saper osservare con oggettività l'esecuzione di un gesto tecnico e saper proporre correttivi • Mantenere e controllare una postura • Reagire in modo adeguato alla perdita di equilibrio
MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	Per tutto l'anno scolastico, trasversalmente agli altri obiettivi
METODI	<p>Verrà privilegiato l'apprendimento in forma globale, alternato, a seconda delle esigenze, con quello analitico. Approccio per prova ed errori.</p> <p>Nel corso delle attività verranno adoperate differenti strategie, al fine di rendere motivante l'attività. Saranno quindi utilizzate forme di lavoro graduale a difficoltà crescente, attività individuali, a coppie, a piccoli gruppi, in circuito, giochi.</p> <p>Lezioni frontali, brainstorming, lezioni pratiche e/o laboratoriali, lavori di gruppo (<i>cooperative learning</i>), osservazione tra pari.</p>
CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: verificare l'abilità motoria acquisita e rilevare prestazioni qualitative attraverso l'osservazione dell'accuratezza della tecnica del gesto motorio con attività a difficoltà crescenti.</p> <p>Osservazioni sistematiche: analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, controllo del livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) e di una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento</p> <p>Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi</p> <p>Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute</p> <p>Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).</p>	

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	4
dati identificativi	
TITOLO	IN SQUADRA SI COLLABORA: il gioco, lo sport, le regole e il fair play!
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	TERZE
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere le principali regole e caratteristiche di svolgimento dei principali giochi sportivi Conoscere i fondamentali dei principali giochi sportivi e semplici strategie di gioco Conoscere il concetto di sport, la carta del Fair Play, la carta del tifoso, la carta dei diritti del ragazzo nello sport, il manifesto delle PAROLE O-STILI Conoscere la storia delle Olimpiadi antiche, le Olimpiadi moderne, le Paralimpiadi, i giochi olimpici invernali, il giuramento olimpico, il CIO, la Carta Olimpica e il significato dei cerchi olimpici e della torcia olimpica <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto Applicare correttamente le regole assumendo anche il ruolo di arbitro Gestire le situazioni competitive in gara e non con consapevolezza autocontrollo e rispetto per l'altro, in caso sia di vittoria sia di sconfitta Riconoscere e sfruttare i punti di forza del proprio gruppo e quelli di debolezza degli avversari Applicare, in base alla situazione, modalità operative sicure per se e per i compagni
MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	Per tutto l'anno scolastico, in forma interdisciplinare in collegamento ai progetti d'istituto, all'educazione civica e ai compiti autentici
METODI	Metodo globale-analitico-globale. Attività graduale a difficoltà crescente, propedeutica all'apprendimento dei fondamentali individuali degli sport affrontati. Riflessione condivisa. Lezioni frontali e dialogate, lezioni pratiche e/o laboratoriali, lavori di gruppo (<i>cooperative learning</i>)
CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: per la verifica di abilità motoria acquisita, attraverso attività a difficoltà crescenti e l'osservazione delle tecniche apprese dei fondamentali individuali dei vari giochi sportivi affrontati.</p> <p>Osservazioni sistematiche: interazione con i compagni di squadra; aiuto ai compagni in difficoltà; capacità di prevedere le conseguenze del proprio comportamento; rispetto dei ruoli assegnati e capacità di portare a termine i compiti assunti; disponibilità a lavorare con tutti; riconoscimento dei meriti dei compagni nel raggiungimento dell'obiettivo; analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, controllo del livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) per una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei</p>	

punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento

Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi

Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute.

Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87)

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	5
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Prepariamoci alla giornata dell'Atl-Etica!
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	TERZE
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> • 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 applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. • 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. • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i regolamenti e la tecnica di esecuzione delle specialità affrontate durante le lezioni <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere i propri limiti • Essere in grado di dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri • Ricercare ed acquisizione gesti motori adeguati al conseguimento di una corretta tecnica di esecuzione • Trovare piacevole fare attività fisica insieme ai compagni • Essere in grado di portare a termine un obiettivo prefissato: partecipare alle gare d'istituto

MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	aprile-maggio
METODI	Verrà privilegiato l'apprendimento in forma globale, alternato, a seconda delle esigenze, con quello analitico. Approccio per prova ed errori. Nel corso delle attività verranno adoperate differenti strategie, al fine di rendere motivante l'attività. Saranno quindi utilizzate forme di lavoro graduale a difficoltà crescente. Lezioni frontali e dialogate, brainstorming, lezioni pratiche e laboratoriali, lavori di gruppo (cooperative learning)
CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione delle prove pratiche: per la verifica di abilità motoria acquisita attraverso rilevamenti cronometrici, misure verificabili oggettivamente ed attività a difficoltà crescenti, per rilevare prestazioni qualitative, come l'accuratezza della tecnica delle specialità affrontate durante le lezioni e la capacità di elaborare scelte tattiche in gara.</p> <p>Osservazioni sistematiche: analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, controllo del livello generale di comprensione degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) e per raggiungere una consapevole autovalutazione.</p> <p>Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento</p> <p>Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute</p> <p>Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).</p>	

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
DISCIPLINA	EDUCAZIONE FISICA
NUMERO UNITÀ D'APPRENDIMENTO	6
DATI IDENTIFICATIVI	
TITOLO	Salute, Benessere & Sicurezza: adottato uno stile di vita sano e attivo! Dipendenze (internet, alcol, fumo, doping), benefici del movimento
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSI / ALUNNI COINVOLTI	TERZE
DOCENTI COINVOLTI	Docenti di educazione fisica
ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI DELLE INDICAZIONI PER IL CURRICOLO	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni • Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. • Applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare • Elaborare una strategia personale per l'acquisizione di un corretto stile di vita. • Favorire iniziative di promozione della salute. • Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo • Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza
OBIETTIVI FORMATIVI	<p style="text-align: center;">CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i cambiamenti fisici della preadolescenza. • Conoscere il concetto di salute dinamica: il movimento come prevenzione e benessere per la persona • Conoscere i principali effetti del movimento sui più importanti apparati. • Conoscere le strategie per mantenersi in forma • Conoscere l'importanza del sonno e del rilassamento. • Conoscere gli effetti del doping e delle dipendenze da fumo, alcol, social network ed internet.. <p style="text-align: center;">ABILITÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praticare attività di movimento per mantenere e migliorare il proprio benessere. • Pianificare e seguire una strategia personale per acquisire corrette abitudini di vita. • Svolgere attività fisiche utilizzando criteri di intensità, frequenza e durata.. • Controllare la respirazione per migliorare il proprio livello di rilassamento. • Seguire corrette abitudini di vita.

MEDIAZIONE / ORGANIZZAZIONE DIDATTICA	
TEMPI (DURATA UA)	Per tutto l'anno scolastico, in forma interdisciplinare in collegamento ai progetti d'istituto, all'educazione civica e ai compiti autentici
METODI	Lezioni frontali, lezioni pratiche e/o laboratoriali, lavori di gruppo (<i>cooperative learning</i>). Riflessione condivisa.
CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI	
<p>Valutazione della prova finale: progettazione dell'attività, organizzazione dell'attività proposta, promozione dell'attività scelta, attività di sensibilizzazione sull'importanza di svolgere regolarmente attività fisica, gestione del gruppo d'interesse.</p> <p>Osservazioni sistematiche: conoscenza degli effetti del movimento sull'organismo, dell'importanza di un buon riposo e di una corretta respirazione; capacità di condividere quanto imparato riguardo al concetto di benessere; messa in pratica di attività volte a raggiungere, mantenere o ristabilire il proprio benessere; messa in pratica di principi base di un buon riposo; utilizzo della respirazione per rilassarsi; conoscenza degli effetti di doping, fumo e alcol sull'organismo; analisi degli interventi degli alunni durante le lezioni, controllo del livello generale di comprensione</p>	

degli argomenti svolti (anche attraverso verifiche orali o test scritti) per una consapevole autovalutazione

Autovalutazione del risultato ottenuto: autoanalisi e riflessione sul livello di competenza raggiunto; riconoscimento dei punti di forza e di debolezza del lavoro svolto e individuazione di un percorso di miglioramento

Criteri di valutazione per il raggiungimento degli obiettivi

Nella valutazione si terrà in considerazione: del livello di partenza, delle capacità soggettive, della progressione nell'apprendimento, della volontà e dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo, inteso come abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca (comportamento in palestra e nei confronti dei compagni), la costituzione fisica e le particolari situazioni personali di salute

Gli alunni che non si avvalgono della pratica delle lezioni (esonerati o giustificati) avranno compiti di assistenza al docente e saranno valutati in base all'impegno dimostrato, alla partecipazione al dialogo educativo e al grado di apprendimento degli argomenti teorici trattati (C.M. 216 del 17/07/87).