

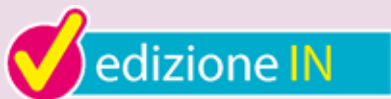
Le nuove Indicazioni Nazionali per Educazione Fisica

Relatori:

Nicola Lovecchio

Giuseppe Diana

Donatella Melchiorre



INSEGNARE

Educazione fisica

Scuola Secondaria di 1° Grado

Indicazioni Nazionali per il curriculum - Scuole del Primo ciclo di istruzione

- Le *Nuove Indicazioni Nazionali* di Educazione fisica cercano di orientare la disciplina verso una concezione più europea:
- Superamento di una modalità incentrata solo sulle performance
- Si invita a usare gli **sport come mezzo e non come fine**
- Proposta che vuole essere educativa
- Interdisciplinarietà
- Capacità di intrecciarsi con altri insegnamenti per sviluppare **competenze trasversali**

Non solo educazione allo sport ma soprattutto **educazione al benessere**, alla **consapevolezza corporea**, all'educazione in contesto, alle relazioni, all'**inclusione** e alla valorizzazione degli **spazi altri** di apprendimento

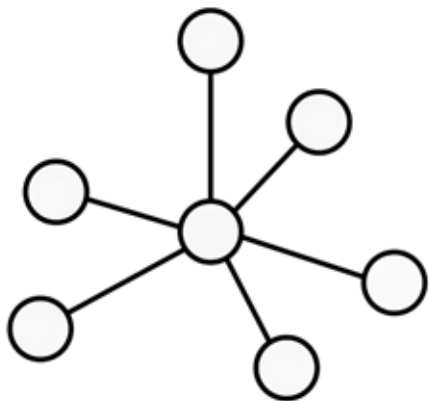
Premesse

«Grazie al lungo allenamento all'autogoverno garantito negli anni di frequenza scolastica, e in virtù delle 'regole' (regole di comportamento, ma anche regole tratte dai contenuti e dai metodi delle stesse discipline, come, per esempio, le regole di grammatica o le **regole dei giochi in palestra**), l'allievo interiorizza il senso del limite e un'etica del rispetto verso il prossimo, gli anziani, i più deboli, che ha nella solidarietà e nella fraternità due luminosi fari di orientamento.»



Indicazioni Nazionali per il curriculum - Scuole del Primo ciclo di istruzione

«L'educazione motoria nella scuola primaria e l'**educazione fisica nella scuola secondaria di primo grado** rappresentano la declinazione educativa delle scienze motorie e sportive che rappresentano un **ambito scientifico di per sé interdisciplinare** che riguarda lo studio del corpo e del movimento umano nel contesto delle **complesse interazioni – fisiche, cognitive, emotive e sociali** – del corpo in azione in relazione con diversi ambienti.»



«Nelle scienze motorie e sportive, i saperi chinesiologicali, ovvero legati allo studio del movimento umano, in sé teorici e applicati alla pratica motoria, si coniugano con quelli delle scienze umane e sociali, delle scienze biomediche e, al contempo, trovano **agevoli legami con altri saperi.**»

Indicazioni Nazionali per il curricolo - Scuole del Primo ciclo di istruzione

«Le Indicazioni abbracciano chiaramente questa prospettiva interdisciplinare, accogliendo gli approfondimenti provenienti da diverse discipline scientifiche e dagli studi sulla corporeità in ambito motorio e sportivo, come quelli relativi all'embodiment, alle funzioni esecutive, alla motivazione, autoefficacia e piacere del movimento.»



Indicazioni Nazionali per il curriculum - Scuole del Primo ciclo di istruzione

«Ciascuno studente potrà così **organizzare e costruire la propria corporeità**, scoprire le proprie possibilità di performance motoria, vivere la propria corporeità e il movimento in una prospettiva di benessere.»

«La scuola e la disciplina scolastica rappresentano, pertanto, l'unico luogo e tempo in cui **le attività motorie intenzionalmente educative sono accessibili a tutti**. Per questa ragione, offre a ciascuno – indipendentemente dalle proprie capacità o dalla partecipazione ad attività extrascolastiche – **l'opportunità di acquisire abilità, conoscenze e competenze nell'ottica dello sviluppo di stili di vita attivi e salutari orientati al benessere e alla sostenibilità.**»



Indicazioni Nazionali per il curricolo - Scuole del Primo ciclo di istruzione

«Proprio in quest'ottica, la disciplina, con riguardo alle diverse abilità e al funzionamento di ciascuno, **consente a bambini e ragazzi di acquisire buone competenze motorie, di apprendere muovendosi, di praticare attività in interazione con altri, di gestire le proprie emozioni.**»



Indicazioni Nazionali per il curriculum - Scuole del Primo ciclo di istruzione

«Le connessioni pluri e interdisciplinari fra le **discipline STEM** e le arti, la musica, sono scelte delle Nuove Indicazioni funzionali a una formazione che aiuti gli studenti a maturare visioni complesse sui problemi contemporanei e sguardi interdisciplinari sui grandi oggetti della conoscenza - l'universo, il pianeta, la natura, la vita, l'umanità, la società, il **corpo**, la mente, la storia – salvaguardando l'umano in tutte le sue sfaccettature.»



Competenze attese al termine della classe terza

- 1 «**Riconoscere** i principî relativi al proprio **benessere psico-fisico**.»
- 2 «Agire rispettando i criteri di base di **sicurezza per sé e per gli altri**, sia nel movimento sia nell'**uso degli attrezzi** e trasferire tali competenze anche nell'ambiente extrascolastico.»
- 3 «Assumersi responsabilità, **collaborare e partecipare**, interagendo in gruppo, valorizzando le proprie e le altrui risorse.»
- 4 «**Orientarsi** nello spazio e nel tempo in modo autonomo.»
- 5 «**Impegnarsi nell'ambito motorio** valorizzando e ampliando le proprie potenzialità.»

Competenze attese al termine della classe terza

- «**Giochi** ed attività sportive incentrate sull'attivazione di **competenze cognitive, relazionali e socio-emotive**»
- «Esercizi a corpo libero e con attrezzi»
- «Movimenti complessi per ritmo e segmenti coinvolti»
- «**Percorsi e circuiti**»
- «**Giochi di ruolo**, attività cooperative e collaborative inclusive»
- «**Attività in ambiente naturale e urbano** finalizzate ad apprendimenti motori e alla scoperta del territorio»
- «**Comunicazione non verbale**: attività espressivo-motorie, drammatizzazioni, gesti arbitrari.»

Competenze attese al termine della classe terza

- **Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani**

«Utilizzare in modo attivo e costante i tempi scolastici... anche nel percorso autonomo casa-scuola-casa. ...praticare con continuità significative attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.»

- **Dimensione motoria**

«Ampliare la gamma delle modalità espressive e comunicative del corpo.»

- **Dimensione cognitiva**

«Conoscere i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita.»; «Conoscere le basi dell'anatomia e della fisiologia del corpo in movimento.»

Competenze attese al termine della classe terza

- **Dimensione sociale**

«Interagire attivamente e in maniera rispettosa e inclusiva con i compagni, valorizzando le diversità.»; «Comprendere e applicare le regole base del fair play.»

- **Dimensione emotivo-relazionale**

«Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.»

Il fascicolo *Percorsi di Educazione Fisica*

- **Un fascicolo di 48 pagine** a disposizione degli insegnanti che hanno adottato i nostri corsi nella secondaria di primo grado, **per sperimentare percorsi in linea con le nuove *Indicazioni Nazionali***
- Superamento di una modalità incentrata solo sulle performance
- Si invita a usare gli sport come mezzo e non come fine
- Una proposta interdisciplinare
- Una proposta capace di intrecciarsi con altri insegnamenti per sviluppare competenze trasversali



Indice

Che cos'è un lavoro interdisciplinare 4

UdA 1 Dalla logica al pensiero computazionale 5

UdA 2 Muscoli, gravità e misurazioni 11

UdA 3 Una rete contro il bullismo e la violenza 18

UdA 4 L'outdoor education e l'orientamento spazio-temporale 25

UdA 5 Mi oriento verso il futuro 33

Il Grande gioco capovolto 40

Valutare il processo 47

In digitale **UdA 6** Espressività ed emozioni a teatro



I box delle competenze



Competenze di cittadinanza sollecitate

- Risolvere problemi
- Individuare collegamenti e relazioni
- Acquisire e interpretare le informazioni



Competenze socio-emotive implicate

- Consapevolezza di sé
- Gestione dello stress
- Comunicazione efficace
- Relazioni efficaci
- Pensiero critico



Obiettivo Educazione Civica

Gli ambienti sportivi (palestre o campi) sono spazi di condivisione e vanno rispettati e preservati per la fruibilità di tutti. Anche l'uso di oggetti o strumenti (come per esempio i cronometri), di proprietà della scuola o della società sportiva, devono essere usati con cura e riposti con attenzione per garantire un uso prolungato nel tempo per l'intera comunità.

Obiettivo Rispetto

Il peso di un soggetto, la forza o la velocità che può esprimere dipendono dall'allenamento ma anche, e soprattutto, da fattori determinati dalla genetica e dalla conformazione corporea, stabiliti dalla nascita e indipendenti dalla propria volontà o dal proprio controllo. Per questo bisogna rispettare tutti, anche chi può riscontrare qualche limite nelle prestazioni. **Non è giusto discriminare:** non lo si deve fare con nessuno, per nessuna ragione, nemmeno per i suoi risultati poco soddisfacenti!

Il box di lingua inglese

ENGLISH SPEAKER CORNER	
	
Nastro	Tape
Scala	Ladder
Singolo	Single, solo
Doppio	Double
Sequenza	Sequence, series
Pensiero computazionale	Computational thinking
Memorizzazione	Memory



- Non solo educazione allo sport ma anche educazione in contesto, e valorizzazione degli spazi altri di apprendimento

Il diario della frequenza respiratoria							
Data		Fr da supino	Fr da seduto	Fr in piedi	Fr dopo i saltelli (esperienza 7)	Fr dopo uno scatto di 18 m + 18 m	Fr dopo 30" di plank
I anno	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____
II anno	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____
III anno	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	___/___/___	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Attività conclusiva - Creatività

1. Domande stimolo

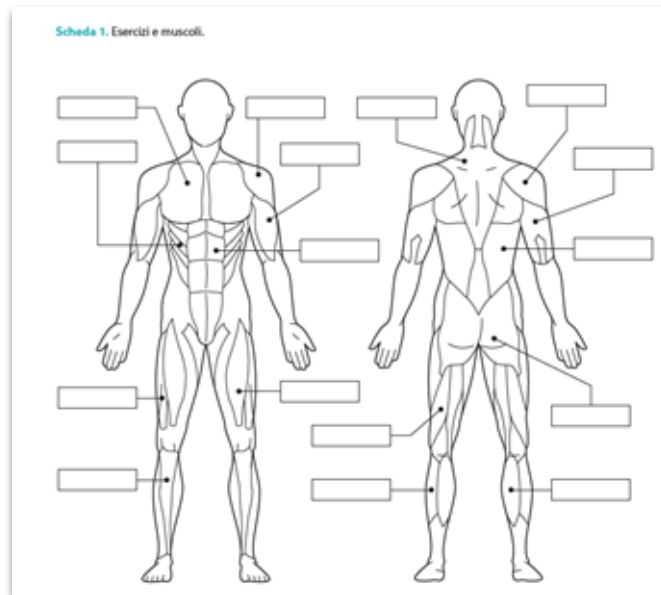
- Ti piacerebbe svolgere parte delle lezioni di tutte le discipline in un ambiente naturale, come il cortile o il giardino della scuola?
- Quali sensazioni hai provato a muoverti in ambiente naturale?
- Ritieni che a scuola dovresti svolgere più "attività green" e imparare, per esempio, a curare le piante o a gestire un piccolo orto o giardino?
- Pensi che sia compito di tutti noi avere dei comportamenti corretti per tutelare il nostro pianeta?
- Quanto credi che "pesino" le nostre singole azioni sulla salvaguardia del pianeta?

2. Che cosa aggiungeresti all'esperienza?

(Indica anche altre discipline eventualmente interessate.)

- Non solo educazione allo sport ma soprattutto educazione al benessere, alla consapevolezza corporea, alle relazioni, all'inclusione

Autovalutazione Autopercezione e consapevolezza	
1. Riesci a leggere l'orologio analogico?	☐ Sì. ☐ Poco: non lo capisco. ☐ Non ho mai provato prima. ☐ No.
2. Hai avuto difficoltà a comprendere il gioco dell'orologio?	☐ Sì, molto. ☐ Un po'. ☐ No, grazie alla collaborazione con il/la compagno/a. ☐ No, affatto.
3. Conoscevi i punti cardinali e i loro punti intermedi?	☐ Sì, tutti. ☐ Nessuno. ☐ Sì, qualcuno. ☐ Non sapevo che esistessero.
4. Dopo queste attività, pensi che riuscirai a riconoscere il nord o uno degli altri punti cardinali?	☐ Sì, sempre. ☐ Forse, qualche volta. ☐ Non credo. ☐ No, mai.
5. È stato divertente svolgere delle attività in ambiente naturale?	☐ Molto. ☐ Abbastanza. ☐ Poco. ☐ Per nulla.
6. Conosci il principio di funzionamento delle meridiane solari, che spesso si vedono sulle pareti di palazzi o chiese antiche?	☐ Sì. ☐ Lo sapevo, ma ora non lo ricordo. ☐ No, non le ho mai viste. ☐ No, non so come funzionino.

- Scienze motorie e sportive rappresentano un **ambito scientifico di per sé interdisciplinare**



- Nelle scienze motorie e sportive... si trovano **agevoli legami** con **altri saperi**



Le Nuove *Indicazioni Nazionali* nei nostri corsi...



Obiettivi specifici

Compila il tuo plogdiario		
Data	Luogo	Che cosa ho raccolto
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		

- **Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani**

«Utilizzare in modo attivo e costante i tempi scolastici... anche nel percorso autonomo casa-scuola-casa. ...praticare con continuità significative attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero.»

A scuola	In palestra	A casa	Nel tragitto casa-scuola
• Finestra con apertura verso i banchi	• Bacchette di legno su mensola alta	• Presa di corrente mal sigillata	• Incrocio ad alta percorrenza
• _____	• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____	• _____

Obiettivi specifici

Il diario dell'osservazione				
Soggetti osservati	Testa	Arti superiori	Arti inferiori	Ipotesi sulla comunicazione
Compagno 1	Sempre in movimento	Braccia dietro la schiena	Piccoli passi sul posto	Impazienza

- **Dimensione motoria**
«Ampliare la gamma delle modalità espressive e comunicative del corpo.»

Obiettivi specifici



- **Dimensione cognitiva**

«Conoscere i principî di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita.»

«Conoscere le basi dell'anatomia e della fisiologia del corpo in movimento.»

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE

Le seguenti domande riguardano il tempo trascorso in maniera fisicamente attiva negli ultimi **sette giorni**.

Devi rispondere a ogni domanda, anche se non ti consideri una persona attiva. Rifletti, per favore, sulle attività svolte a scuola, in casa, in giardino, nello spostarti da un luogo all'altro, nel tempo libero, durante gli esercizi fisici o nella pratica sportiva.

Obiettivi specifici

PROVA GIOCO

Spesso, soprattutto quando siamo sovrappensiero, non facciamo attenzione all'ambiente circostante o a chi ci sta vicino. Eppure, molte nostre reazioni sono condizionate dalla prossimità o dalla lontananza degli altri. Facciamo qualche esperimento.

- 1** L'intera classe cammina per la palestra occupando in modo casuale tutto lo spazio a disposizione (quindi non in cerchio). Mentre cammini, stringi la mano a tutti i compagni e compagne che incontri, senza parlare. Provi la stessa sensazione con tutti?
- 2** Ripeti l'esperienza 1, ma questa volta abbraccia tutti i compagni e le compagne che incontri: ti risulta più facile o più difficile?
- 3** Ora ripeti le esperienze 1 e 2 mentre ti muovi per la scuola, ma dando la mano agli insegnanti. Hai incontrato delle difficoltà? Te la sentivisti di abbracciarli?
- 4** Prova a ricordare come ti comporti quando al mattino arrivi a scuola e ti fermi fuori dalla porta in attesa della campanella. Ti avvicini sempre allo stesso gruppo? Preferisci tenere le distanze da tutti? Cambi spesso gruppo con cui chiacchiere?
- 5** E quando esci da scuola? Il gruppo con cui ti ritrovi dipende da quello che è stato fatto nell'ultima ora - per esempio, un lavoro di gruppo o un gioco sportivo - oppure frequenti sempre e solo gli stessi compagni e compagne? Oppure chi fa il tuo stesso percorso per tornare a casa?
- 6** Osservati - e prendi appunti - nell'esperienza dell'ascensore, anche se per prenderlo devi essere accompagnato da un adulto, e cerca di decifrare il tuo comportamento.
- 7** Create due file ravvicinate, una tutta di femmine e una di maschi, e camminate affiancati per la palestra seguendo le indicazioni dell'insegnante: lungo il perimetro del campo, lungo la diagonale, marciando sulla linea di metà campo ecc. Ripetete l'esercizio prendendo per mano chi vi sta accanto.



Rifletti

Rispetto alle prime tre esperienze, con l'insegnante e i tuoi compagni e compagne, prova a capire il perché dei tuoi comportamenti e di quelli altrui. E magari anche del comportamento degli insegnanti: sono tutti uguali?

Come hai vissuto l'esperienza 7? Hai avuto difficoltà ad affrontare la seconda parte dell'attività? È la prima?

● Dimensione sociale

«Interagire attivamente e in maniera rispettosa e inclusiva con i compagni, valorizzando le diversità.»

«Comprendere e applicare le regole base del fair play.»

Il diario della distanza personale						
Periodo		Dove eri?	Se in ascensore, con chi eri?	Dove ti sei posizionato?	Sensazioni personali	Commenti all'esperienza
I anno	I quadrimestre					
	II quadrimestre					
II anno	I quadrimestre					
	II quadrimestre					
III anno	I quadrimestre					
	II quadrimestre					

Obiettivi specifici

COMPETENZE SOCIO-EMOTIVE

Creare RELAZIONI EFFICACI

Creare **relazioni efficaci** significa instaurare **rapporti** che coinvolgono **onestà, fiducia, rispetto reciproco** e una **comunicazione leale**. Tra i soggetti legati da una relazione efficace c'è equilibrio, se ognuno rispetta l'indipendenza dell'altro e condivide le decisioni altrui senza paura di rivincite o rivalse. Nelle relazioni efficaci bisogna ricordarsi che ognuno è libero di esprimere le proprie idee e di fare le proprie scelte, assumendosene la responsabilità: ognuno dichiara quali sono i propri bisogni e il rapporto è costruttivo per tutti.



- **Dimensione emotivo-relazionale**
«Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive.»

Dalle premesse

- Le regole dei giochi in palestra
- Collaborare e partecipare, interagendo in gruppo
- Giochi di ruolo, attività cooperative e collaborative inclusive



I giochi di memoria

I cooperative game

I giochi per la capacità di scelta

I giochi di strategia

Le staffette “inclusive”

Gli sport adattati

Dalle premesse

- Valorizzazione degli spazi altri di apprendimento
- Del corpo in azione in relazione con diversi ambienti
- ... praticare con continuità attività motorie, anche non strutturate, nel tempo libero



Le attività in famiglia

Le attività da svolgere a casa

Le attività da svolgere in vacanza

Per le Competenze Attese

COMPETENZE SOCIO-EMOTIVE

Gestire le EMOZIONI

Gestire le emozioni significa avere l'abilità di affrontare prima che diventino travolgenti e ti impediscano di fare scelte adeguate e positive, perché vieni sopraffatto da tensione, nervosismo, rabbia o euforia. In altre parole, gestire le emozioni non significa annullarle - anche perché sono reazioni naturali prodotte dal nostro cervello - bensì imparare a conoscerle, per mantenere la calma e reagire con consapevolezza.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Saper gestire le emozioni consente di far emergere le scelte autentiche, la tua personalità, i tuoi valori e di mantenere calma e lucidità, e non "perdere la testa" e prendere decisioni in modo impulsivo e inconsueto, cioè comprendendo le conseguenze per te e per gli altri.

LA PRATICA

Dividetevi a coppie. Un membro della coppia ha una palla da basket, l'altro una carta da gioco prelevata dall'insegnante. Chi ha la carta deve costruire un piccolo castello come quello rappresentato nella figura, mentre il compagno o compagna con la palla gli pedreggia intorno, mantenendo la distanza di 1,5 m. Quando il primo giocatore avrà costruito il castello, lancerà una palla sopra la propria testa prendendola al volo per tre volte senza far cadere il castello. Terminata la prova, scambiatevi di ruolo e verificate infine chi ha impiegato meno tempo a completare la prova.

SUGGERIMENTI Concentrarsi sul tuo compito senza farti distrarre dal rumore intorno a te, che potrebbe innescarti e impedirti di mantenere la calma.

VARIAZIONI Per rendere più intensa e impegnativa la prova, costruite due castelli di carte come quello della figura, scegliendo come disegni da fare.

Orientati!

Qual è stato il maggior momento di difficoltà in questa prova? La tecnica di costruire il castello, la velocità, la precisione, la calma, la concentrazione, la comunicazione per gli altri o con i compagni?

Competenze socio-emotive **U9**

COMPETENZE SOCIO-EMOTIVE

Gestire lo STRESS

Lo stress è una componente naturale della vita, perché è l'attivazione della nostra mente e, quindi, del nostro corpo in risposta agli stimoli ambientali, come fare i compiti, partecipare agli allenamenti, pianificare un appuntamento e organizzare un'uscita. Gestire lo stress significa riconoscere quegli stimoli che nella quotidianità - o in situazioni eccezionali della vita - sono causa di tensione, in modo da mettere in atto strategie di comportamento per modificare lo stato in cui ci troviamo.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Una condizione di stress intensa e prolungata può danneggiare la nostra salute, e quella cardiorischi e mentale. Infatti il nostro organismo, per reagire a situazioni stressanti, produce ormoni che funzionano come una potente "batteria", inducendo uno stato di intensa attivazione. Se non si riesce a trovare un momento di riposo, si rischia di incappare in stati di stress, disturbi del sonno, irritabilità, disinteresse per gli studi, scarsa concentrazione ecc.

LA PRATICA

Immaginatevi a coppie, uno di voi fa un personaggio, mentre l'altro deve sempre pensare di correre. Prendetele quindi un post-it numerato, e voi i nomi associati le azioni da eseguire. 1. girare un post-it, 2. ripetere e memorizzare quattro date scritte sul foglio prelevato dall'insegnante, 3. alzarsi dalla sedia e saltare per dieci volte senza cadere dalla sedia, 4. scrivere in ordine alfabetico i nomi dei tuoi insegnanti, 5. fare dieci addizioni, 6. elencare i nomi delle vie che, in successione, portano da casa a scuola. Nel minor tempo possibile il compagno o compagna in azione si dirige verso una delle sei postazioni numerate per ascoltare il compito. Quando ha svolto il compito, ritorna nella posizione di partenza e lancia un dado, che indicerà in quale postazione dirigerti. Se il dado presenta il numero di una postazione già visitata, bisognerà ripetere il compito.

SUGGERIMENTI Mettete le spalle contro le postazioni e quando lanciate il dado cercate di rilassare le mani e non pensare a che cosa dovrà fare.

VARIAZIONI Dopo aver lanciato il dado, far sempre cinque salti sul posto prima di dirigerti verso la postazione.

Orientati!

Quali sono state le prove che ti hanno messo più a difficoltà? La prova fisica o quella cognitiva? Mentre esegui le azioni prescritte, hai pensato di tempo che non avresti più mantenuto la concentrazione e la calma?

Competenze socio-emotive **U9**

→ ... **collaborare e partecipare**, interagendo in gruppo, valorizzando le proprie e le altrui risorse

Gestire le **EMOZIONI**

Provare **EMPATIA**

Sviluppare il **PENSIERO CREATIVO**

Gestire lo **STRESS**

Risolvere **PROBLEMI**

Sviluppare **CONSAPEVOLEZZA**

Sviluppare il **PENSIERO CRITICO**

Prendere **DECISIONI**

Creare **RELAZIONI EFFICACI**

Comunicare con **EFFICACIA**

Dalle premesse

→ ... connessioni pluri e interdisciplinari fra le discipline STEM ...
trovano **agevoli legami con altri saperi**

- Scienze – La forza relativa
- Scienze – L'attrito
- Scienze – L'energia cinetica e potenziale
- Tecnologia – Il contapassi
- Tecnologia – Gli intertempi
- Tecnologia – I materiali
- Ingegneria – I blocchi di partenza
- Ingegneria – Misurare il passo
- Ingegneria – La parabola perfetta
- Matematica – Il concetto di unità di misura
- Matematica – Il calcolo della velocità media
- Matematica – La statistica in palestra

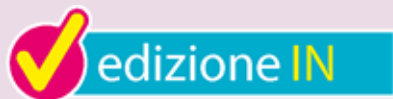
● In guida



Le nuove Indicazioni Nazionali per Educazione Fisica

Relatori:

Donatella Melchiorre



INSEGNARE

Educazione fisica

Scuola Secondaria di 1° Grado

Le Nuove *Indicazioni Nazionali* nei nostri corsi...



Dimensione cognitiva

- Indicazioni pratiche in un linguaggio semplice per il raggiungimento dei **saperi essenziali**

UNITÀ 1 La lezione di educazione fisica

2 Come prepararsi alla lezione

Ecco alcuni consigli per fare attività in palestra.

Come vestirsi

È necessario portare da casa un abbigliamento adeguato, che infonda nella spogliatoio della scuola.

Se la rubia ➔ non pantaloni corti e una maglietta.

Se la bruno ➔ sopra la maglietta metti una felpa, oppure indossare una tuta da ginnastica con pantaloni e maniche lunghe, così, appena ti scaldi, puoi eliminare uno strato di indumenti. Durante le pause tra un esercizio e l'altro potrai coprirli di nuovo.

Le scarpe da ginnastica devono essere comode. Indossale sempre con calze di cotone, allungate del 2 cm. Tienile pulite e usa solo in palestra: si deteriorano così una maggiore igiene del pavimento nel quale dovrai saltare, saltellare, arrampicare e rotolare. Infine tutti gli oggetti potenzialmente pericolosi come orologi, anelli, catenelle, orecchini.

Che cosa mangiare e bere

È altrettanto importante alimentarsi in maniera corretta in previsione dell'esercizio.

Se hai lezione alla prima ora del mattino, o colazione evita che presenti come il latte, perché ti ridurrà una digestione lunga, ma anche acqua fresca prodotta a base di succhi. Quasi, fatti bollire a vapore e filtrati. In ogni caso la colazione non va saltata, per avere il giusto apporto energetico.

Se hai lezione dopo l'intervallo, dal non spuntare per esempio con pasta, cereali e uova.
Detti snack confezionati e con troppa conserve.

Basta sempre molto acqua, in particolare modo nei mesi caldi e in caso di forte sudorazione.
Le bevande con alti contenuti in zuccheri, non hai attenzione alla percentuale di zuccheri in esse presenti.

CONSIGLI per l'acquisto delle scarpe

Se devi acquistare le scarpe da ginnastica tieni presente che:

1. il meglio proviene a fine giornata, quando i piedi possono essere stanchi e gonfi, così potrai scegliere quelle più adatte alla forma e alla lunghezza del piede.
2. una volta indossate, dovrai poter marciare un'ora tra i talloni e l'interno delle scarpe.
3. devono essere sufficientemente traspiranti;
4. devono ammortizzare gli impatti sul terreno, in particolare al livello del tallone;
5. la suola non deve essere liscia per evitare di scivolare;
6. in questo periodo di crescita del tuo corpo, potresti doverle sostituire presto, quindi non sceglierle un paio costoso, sarebbe una spreca di denaro!

CONSIGLI per una corretta igiene

Una dei compiti dell'educazione fisica è educare ad avere rispetto e cura del tuo corpo. A questo scopo impari alcune semplici regole di igiene (come della medicina che si occupa di salvaguardare la tua salute nell'interazione con l'ambiente esterno).

Perché la palestra viene visitata da molte persone, se figure e scarpe si fanno facilmente sporche e malate.

Ecco come evitare:

- lavati sempre al termine dell'attività, usando una sapone generoso e meglio, un sapone liquido;
- asciugati con cura;
- cambia gli indumenti sudati;
- non acciampicare i piedi nudi sul pavimento, per non rischiare di prendere malattie della pelle come funghi (detti anche micosi) e verruche;
- taglia con regolarità le unghie della mani e dei piedi, per evitare che graffino o che ti schiaccino contro la punta delle scarpe;
- dopo ogni attività di sudore, lava e bene i tuoi capelli e capelli per non creare il rischio di prendere i pidocchi.

Nooooo... le ho dimenticate nella sacca!

Come prepararsi alla lezione

Che cosa devi mettere nella sacca da ginnastica?

La sera prima della lezione prepara la sacca con le scarpe e gli indumenti da ginnastica. Staccando vicino alla zona dei libri per non dimenticarli. Porta sempre una salvietta, del sapone e, se hai i capelli lunghi, qualche elastico per legarli.

Se la lezione si svolge in palestra, non dimenticare cuffia, ciabatte, costume e asciugapiedi.

Una volta terminata la lezione, sistema in uno scomparto gli abiti usati e ricordati di metterli nel cesto della biancheria da lavare quando sei a casa!

Se non stai bene...

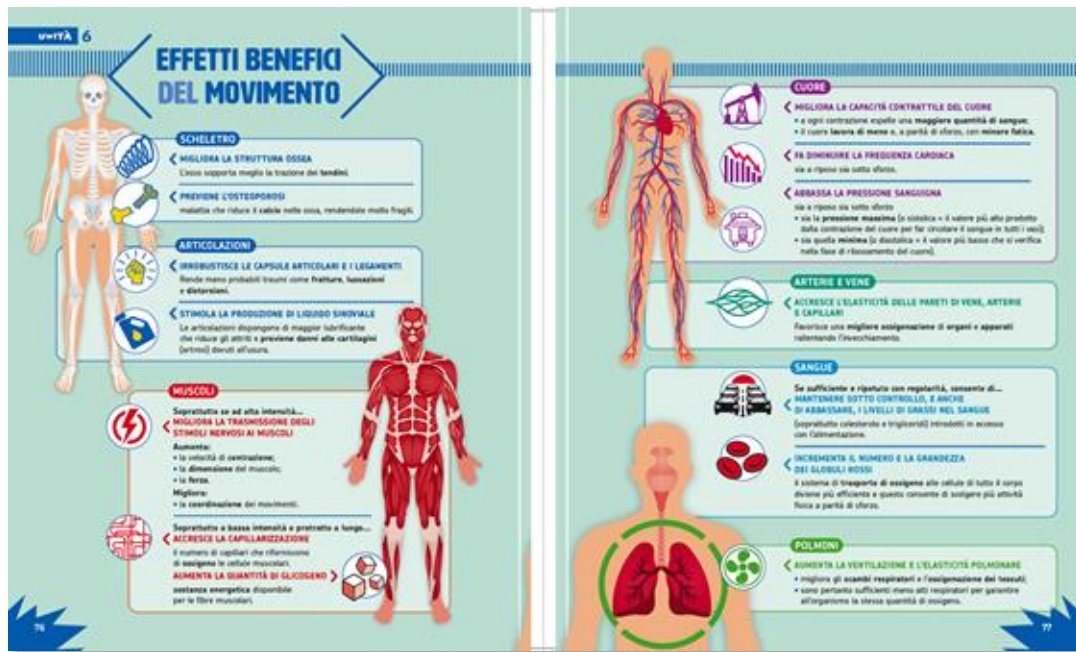
Per partecipare alle lezioni di educazione fisica devi ti è richiesta buona condizione medica. Inoltre, in caso di impossibilità a seguire la lezione, perché per insufficienza o malattia, devi fare richiesta per avere l'esenzione dalle attività. Perché è una materia obbligatoria, anche se sei esentato dall'attività fisica dovrai comunque frequentare le lezioni, la palestra dovrà indossare la sciarpa da ginnastica e chiamarsi periodicamente a valutazione. Esentati, inoltre, che ogni condizione fisica che può limitare o impedire l'attività, deve essere sempre segnalata all'insegnante all'inizio della lezione, come anche qualsiasi problema, che può sorgere durante l'attività, va immediatamente segnalato.



- Come vestirsi
- Che cosa mangiare e bere
- Che cosa mettere nella sacca
- Se non stai bene
- Consigli per una corretta igiene

Dimensione cognitiva

- Valorizzazione **altri stili cognitivi**



→ **Infografiche** per facilitare la memorizzazione grazie all'apprendimento visuale

Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani

UNITÀ 6

ADOLESCENTI E SONNO

ETÀ

4-12 anni
13-18 anni
+ 18 anni

ORE DI SONNO CONSIGLIATE

9-12 ore
8-10 ore
7 ore o più

Durante il sonno viene rilasciato l'ormone della crescita (somatotropina), che stimola negli adolescenti l'accrescimento: essi hanno, quindi, bisogno di un maggior numero di ore di sonno rispetto agli adulti, ma il loro ciclo sonno-veglia ha subito un cambiamento rispetto all'infanzia, perché la melatonina, l'ormone che induce il sonno, viene rilasciata più tardi la sera. Per questo motivo gli adolescenti tendono ad andare a letto più tardi e fanno fatica a svegliarsi al mattino. Fai attenzione perché gli adolescenti che dormono poco e male sono più stressati dei coetanei, hanno più difficoltà nella gestione delle emozioni e delle relazioni con gli altri e sono più vulnerabili a malattie come la depressione.

SOGNI D'ORO CONSIGLI PER UNA NOTTE SERENA

- Fai sport e movimento possibilmente all'aperto per godere degli effetti benefici della luce solare. Evita però attività fisiche intense alla sera.
- Una cena equilibrata e leggera favorisce il sonno.
- Il pomeriggio e la sera evita sostanze stimolanti (caffè, cioccolato, tè) e bevande energetiche.
- Cerca di andare a dormire e di svegliarti sempre alla stessa ora (anche durante il weekend).

TABLET e SMARTPHONE vanno spenti o tenuti in modalità silenziosa lontano da te

Spegni computer, tablet e smartphone 30 minuti prima di andare a letto: la loro luce blu interferisce con la produzione di melatonina, fondamentale per addormentarti.

La stanza deve avere una temperatura fra i 18° e i 22° gradi, deve essere al buio per stimolare la produzione di melatonina e, naturalmente, deve essere silenziosa!

Se proprio non riesci ad addormentarti, non stare a letto a rimuginare: alzati e dedicati ad altro (ma non allo smartphone) per circa mezz'ora.

45% degli adolescenti dorme meno di quanto raccomandato

EFFETTI BENEFICI DEL SONNO

CORPO

- Favorisce la rigenerazione di tessuti e cellule**
- Accelera il metabolismo**
I livelli degli ormoni dello stress (il principale è il cortisolo), che durante la veglia ti aiutano ad affrontare una situazione difficile o impegnativa, durante il sonno si abbassano, permettendoti così al corpo di rilassarsi e di ricaricarsi.
- Sistema immunitario più efficiente**
Durante la fase di sonno profondo vengono prodotte cellule e sostanze che hanno un ruolo protettivo.
- Apparati cardiovascolari e respiratorio "si riposano"**
Durante il sonno il loro funzionamento rallenta.
- Favorisce la crescita**
Durante il sonno viene rilasciata la somatotropina, l'ormone della crescita.

CERVELLO

- Potenziata la funzione cerebrale**
Nel cervello avviene una sorta di "pulizia" e di riorganizzazione degli stimoli ricevuti durante il giorno. Questa funzione è particolarmente importante durante l'adolescenza, perché il cervello è ancora in fase di maturazione.
- Aumenta l'attenzione e i riflessi**
- Favorisce creatività e produttività**
- Migliora l'umore**

Preparati un questionario per intervistare le ragazze e i ragazzi della tua scuola sugli orari di sonno e di veglia, la loro dormita, le attività serali, gli eventuali disturbi del sonno e le strategie per risolverli. Prepara poi una presentazione per esporre alla classe il risultato della tua indagine.

- Prevenire la sedentarietà
- Correggere errata alimentazione
- Prevenire sovrappeso e obesità
- Regolazione del sonno

Dimensione emotivo-relazionale

- Educazione alle relazioni, all'empatia e al rispetto reciproco

ORIENTAMENTO E SVILUPPO DI SÉ
GESTIONE DELLE EMOZIONI

Partiamo da te

- Ci sono emozioni che sperimenti con più frequenza?
- Quali emozioni hai più fatica a gestire? Come ti fanno sentire?
- Quando qualcuno ti fa arrabbiare, magari senza riflettere, oppure cerchi di comprendere che cosa ti sta succedendo e poi, cosa mai, agiti?

Un momento prima siamo felici, entusiasti, pieni di voglia di vivere, poi diventa un momento ansioso, angosciante, triste. È tutto capibile e dipende da un'emozione all'altra in brevissimo tempo, perché le emozioni sono così, riparte l'evoluzione e reagisce a qualcosa che accade dentro di noi (nel nostro mondo interno) oppure fuori, a che non possiamo controllare. Le emozioni fanno parte della vita e vanno sempre accette, anche se, quando sono molto intense, possono bloccare, in noi o in chi di noi siamo, malumore e disagio.

La competenza per la vita

Se non puoi evitare che le emozioni ti vengano addosso, puoi però imparare a gestirle, e questo ti può aiutare anche a non cadere sotto "vento" delle dipendenze o a controllare spaventi, rabbie, che fanno a base la perdita di sé, in amore, in amicizia, ambizione, ha paura, e la tentazione di accontentarsi di ciò che è superiore lo stato d'animo negativo. Gestire le emozioni significa imparare a riconoscerle, a riconoscerle di che cosa una certa emozione "risponde" dentro di te.

Come puoi farle?

Cerca di notare le emozioni che provi, i pensieri associati ad esse, le reazioni del tuo corpo. Confronta come sei con un osservatore esterno, senza mai giudicarti. Pensa però sempre che la tua vita delle emozioni ma NON SOLO le tue emozioni e che pertanto puoi scegliere come agire senza farti trascinare da ciò che stai provando.

Stai coltivando la tua life skill?

Indica con una X il livello che hai raggiunto nello sviluppo di questa competenza.



ORIENTAMENTO E SVILUPPO DI SÉ
RELAZIONI INTERPERSONALI

Partiamo da te

- Secondo te, nelle relazioni con una persona o con un gruppo è necessario mettere da parte i propri bisogni, opinioni e sentimenti e uniformarsi a quelli degli altri?
- Quanto sei con i tuoi amici, i tuoi compagni o con i tuoi genitori?
- Riesci a comprendere le idee e i punti di vista altrui, senza aver forza ancora in conflitto?
- Se un amico non ti offre il suo aiuto in un momento difficile per te, l'amicizia finisce o cerchi di capire che cosa è successo?

Ogni giorno sperimentiamo tanti tipi di relazioni con persone diverse: compagni, gli amici, i genitori, la squadra sportiva ecc. Alcune si fanno dare bene, altre invece, "non funzionano" e non sono giuste per noi. Questo accade, per esempio, quando accettiamo il peso delle aspettative altrui sulle nostre scelte, facciamo fatica a essere sinceri e a esprimere la nostra opinione, ci sentiamo giudicati e non capiti, oppure accettiamo e comportiamo che in realtà non condividiamo. Può anche accadere che siamo noi a non capire gli altri, a giudicarli, a voler imporre il nostro pensiero ecc.

La competenza per la vita

Perché la tua vita o parte di te ne ha bisogno di relazioni efficaci, è importante che impari a esprimere relazioni efficaci. Una relazione è tale quando ti permette di essere te stesso e quando i tuoi bisogni e desideri sono capiti, rispettati e ascoltati, mentre tu a tua volta i sogni, i desideri e i valori degli altri, o in equilibrio nel quale nessuno prevale e giudica l'altro.

Come puoi farle?

- Secondo te, nelle relazioni con una persona o con un gruppo è necessario mettere da parte i propri bisogni, opinioni e sentimenti e uniformarsi a quelli degli altri?
- Quanto sei con i tuoi amici, i tuoi compagni o con i tuoi genitori?
- Riesci a comprendere le idee e i punti di vista altrui, senza aver forza ancora in conflitto?
- Se un amico non ti offre il suo aiuto in un momento difficile per te, l'amicizia finisce o cerchi di capire che cosa è successo?

Come puoi migliorare?

Alcune volte pensi che la comunicazione non funziona e puoi pensare un malumore, che è il risultato di una comunicazione poco chiara. Avvicinati quando ti destini di un messaggio in interpreti in modo del tutto differente dalle intenzioni di chi glielo vuole.

Stai coltivando la tua life skill?

Indica con una X il livello che hai raggiunto nello sviluppo di questa competenza.



ORIENTAMENTO E SVILUPPO DI SÉ
COMUNICAZIONE EFFICACE

Partiamo da te

- Ti è capitato che la tua parola venisse fraintesa? In quale occasione? Perché secondo te è successo?
- Ricordi un malumore che ha avuto delle vere conseguenze? Come sei stato coinvolto?
- Hai compreso che, se manca corrispondenza tra messaggi verbali e non verbali, si genera confusione nell'interlocutore?

L'essere umano è un essere sociale, che passa la maggior parte della propria vita comunicando con altre persone. Alcune volte però la comunicazione non funziona e può nascere un malumore, che è il risultato di una comunicazione poco chiara. Avvicinati quando ti destini di un messaggio in interpreti in modo del tutto differente dalle intenzioni di chi glielo vuole.

La competenza per la vita

Per far comprendere il messaggio in grado di comprendere i messaggi degli altri (o imparare a padroneggiare la tua abilità comunicativa, che riguarda la tua vita di parole ma è il linguaggio non verbale, include tutti i comportamenti, in maniera sempre più efficace e poter relazionarsi con persone con amici, familiari e anche con persone spesso sconosciute.

Come puoi farle?

- La comunicazione reciproca aumenta se usiamo i segnali della comunicazione non verbale. Il comportamento nostro, quello altrui, l'atteggiamento, la mimica facciale, la gestualità, il tono della voce rappresentano canali diversi nei quali vengono scambiati messaggi in vari modi e a vari livelli di complessità.
- Se siamo a distanza fra noi durante Per verificare di aver compreso ciò che ti ha detto e per chiederti conferma se hai interpretato nel modo corretto ciò che hai capito.
- Ricorda e fare domande il tutto ciò quando ti rendi non aver capito bene il messaggio, sia quando non assicurarsi che il tuo interlocutore abbia compreso veramente ciò che tu gli hai detto, soprattutto se stai spiegando a qualcuno come fare qualcosa.

Stai coltivando la tua life skill?

Indica con una X il livello che hai raggiunto nello sviluppo di questa competenza.

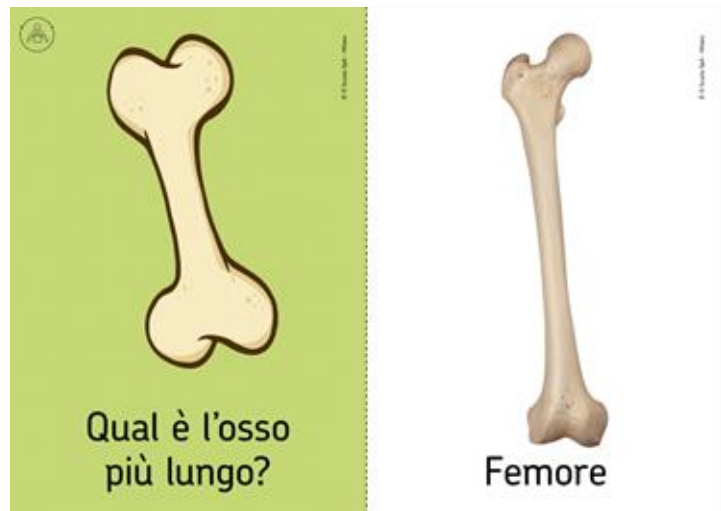


Personalizzazione & inclusione



Lezioni essenziali

Flash card



Connessioni pluri e interdisciplinari → Le STEM

La capacità di EQUILIBRIO **STEM**

Fra le capacità coordinative speciali l'equilibrio, cioè la capacità di mantenere o ripristinare una posizione stabile del corpo, sia da fermi sia in movimento, è la più importante.

Il corpo è in equilibrio quando, per forza di gravità, il **baricentro** (il punto in cui si concentra il peso corporeo) cade all'interno della **base di appoggio** (la superficie di contatto al suolo). In piedi, il baricentro è appena dietro l'ombelico. L'equilibrio è più stabile se il baricentro cade al centro della base d'appoggio. Più la linea di gravità si sposta verso la periferia del poligono d'appoggio, più l'equilibrio diventa precario.

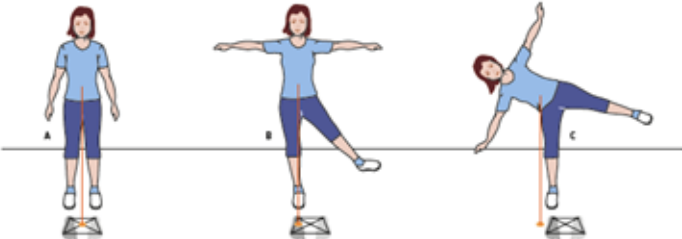
I muscoli che garantiscono il mantenimento di una posizione, i **muscoli posturali**, devono costantemente intervenire mediante contrazioni e rilasciamenti per opporsi all'azione della gravità. Queste reazioni muscolari avvengono in **forma riflessa**, cioè automatica e non determinata dalla volontà, e sono regolate dal cervelletto, un organo del sistema nervoso. Non è possibile eliminare un riflesso d'equilibrio.

Quando stai su un solo piede, anche volendo non puoi evitare che il piede effettui continui aggiustamenti per mantenere la posizione. È importante invece **facilitare i riflessi d'equilibrio** e non assumere posizioni rigide che ostacolano le fini regolazioni muscolari: così ti sentirai più stabile!

Altre strategie che possono migliorare il tuo equilibrio sono:

- aumentare la base di appoggio separando i piedi oppure mettendo a terra mani e piedi;
- abbassare il baricentro (più è vicino a terra, migliore è l'equilibrio);
- mantenere ben allineata in verticale la colonna vertebrale;
- orientare la base di appoggio nella direzione in cui si esegue l'azione;
- fissare lo sguardo su punti di riferimento immobili;
- rilassare la muscolatura non interessata al movimento.

Ogni sport richiede capacità d'equilibrio specifiche: l'equilibrio sollecitato nel windsurf è differente da quello necessario a una ballerina o a un tuffatore.



A Il baricentro (o centro di gravità) cade al centro del poligono d'appoggio: l'atleta è in un equilibrio molto stabile.

B Il baricentro cade ancora, seppur spostato, nella base del poligono d'appoggio: l'atleta rimane in equilibrio.

C Il baricentro cade fuori dal poligono d'appoggio: l'equilibrio è instabile e l'atleta, se non lo riporta all'interno della base, cadrà.

Box in pagina

La ventilazione a RIPOSO e SOTTO SFORZO **STEM**



• La **ventilazione**, cioè la quantità d'aria che entra ed esce a ogni atto respiratorio (detta **volume corrente**), a riposo è di circa 500 ml. Sotto sforzo aumenta considerevolmente fino a raggiungere alcuni litri. Vediamo di quanta aria abbiamo bisogno a riposo e sotto sforzo.

• A **riposo** Moltiplicando il volume corrente (500 ml) per la **frequenza respiratoria**, cioè il numero di atti respiratori in un minuto (12-14), si ottiene il **volume di aria che entra ed esce a riposo dai polmoni**: la ventilazione è quindi pari a **6-7 litri al minuto** (con variazioni sensibili da persona a persona).

$500 \text{ ml} \times 12 = 6000 \text{ ml} = 6 \text{ litri al minuto}$

Da notare: a riposo, la **frequenza degli atti respiratori** è molto più bassa rispetto alla **frequenza cardiaca** (circa 12-14 atti respiratori al minuto contro 70-80 battiti cardiaci).



• **Sotto sforzo** Durante l'attività intensa la **ventilazione aumenta** sia in frequenza (35-45 atti respiratori al minuto) sia in profondità (fino a 4000 ml), per effetto dell'accresciuto fabbisogno di ossigeno dei muscoli, arrivando fino a 180 litri al minuto in atleti maschi e 130 litri in atlete femmine.

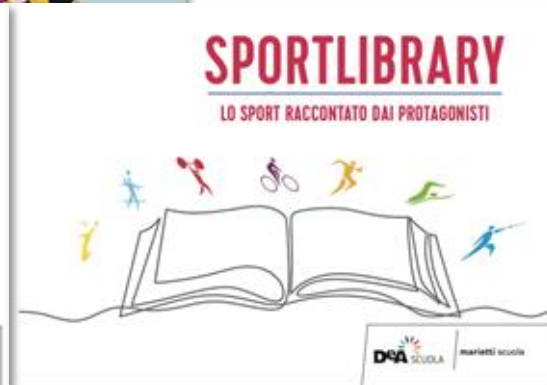
$4000 \text{ ml} \times 45 = 180.000 \text{ ml} = 180 \text{ litri al minuto}$

Questo aumento è direttamente proporzionale all'intensità dello sforzo. Una volta raggiunto un punto di equilibrio, rimane costante fino al termine dell'esercizio. Finito l'esercizio, la ventilazione ritorna in breve tempo ai valori di riposo.

Connessioni pluri e interdisciplinari → Storia, arte, letteratura, cinema, inglese



- Fascicoli in Pdf
- Timeline interattive



Dimensione motoria → Guida insegnante

GIOCHI PER L'ACCOGLIENZA E LA COLLABORAZIONE

UNA MEMORIA DI FERRO

Tutti sono seduti in cerchio. Il primo inizia dicendo per esempio "Mi chiamo Gigi e mi piace il calcio" (il proprio nome e quello dello sport preferito o preferito) e consegna una palla al vicino che, a sua volta, dirà il nome e lo sport preferito, e così via fino a completare il giro. Quando si ricomincia il giro "Mi chiamo Gigi e mi piace il calcio" e aggiunge "Lui si chiama Mario e gli piace la pallanuoto" e passa la palla a Mario che gli è accanto. Mario ripete le proprie frasi e quella del vicino e così fino alla fine del giro. Al terzo giro, prima si ripete la propria frase, quindi si lancia la palla a un compagno a scelta ripetendo la sua frase. L'obiettivo è di riuscire a ripetere le due frasi senza dimenticarsene. Il gioco è utile agli studenti per memorizzare nomi e particolarità dei compagni.

I RAGGRUPPAMENTI

Dividere la classe in due gruppi e poi invitare ciascun gruppo a organizzarsi il più in fretta possibile secondo le indicazioni date: per esempio disposti in fila in ordine alfabetico per nome, cognome, in ordine di altezza, diviso per disciplina sportiva praticata, numero di fratelli, pareo dell'abitudine. Il primo gruppo che riesce a organizzarsi grida "Stop!". L'insegnante verifica ed eventualmente assegna un punto alla squadra. Questo gioco permette di osservare gli elementi più caratteristici e propositi della classe.



LA PALLA NOME

Tutti gli alunni sono disposti in cerchio, tranne uno con la palla: è al centro del cerchio e da qui lancia la palla verticalmente, pronunciando a voce alta il nome di un compagno. Chi viene chiamato deve subito correre a afferrare la palla, mentre gli altri s'appoggiano. Una volta presa la palla, grida "Stop!" e tutti devono bloccarsi. Dal punto in cui si trova cerca di colpire un compagno qualsiasi: se ci riesce sarà questo a prendere posto al centro del cerchio, altrimenti toccherà ancora a lui lancia-la in aria e chiamare il nome. Il gioco è utile per rafforzare la conoscenza dei nomi dei compagni.



1. La lezione di educazione fisica • Giochi per l'accoglienza e la collaborazione

IL GIRO DELLA PALLA

Gli studenti, a gruppi, sono seduti in cerchio. Al via, il primo, tenendo la palla tra i piedi sollevata da terra, dice il nome del compagno alla sua destra e gli consegna la palla. La palla deve passare da uno all'altro senza mai cadere, sempre ripetendo prima il nome del compagno da cui si riceve la palla (quello a sinistra) e poi il nome di quello a cui la si consegna. Durante il gioco l'insegnante può ordinare di cambiare il senso della rotazione, la disposizione all'interno del gruppo o la formazione dei gruppi.



I FRATELLI SIAMESI



La classe è divisa in 4 gruppi. La metà di ogni gruppo si dispone dietro a una linea, l'altra metà di fronte, dietro a un'altra linea. Ai via partono le prime quattro coppie che, camminando con un piede sempre a contatto con quello del compagno, devono raggiungere la fila di fronte. Qui uno dei due si ferma mentre l'altro, con un nuovo compagno, compie il percorso inverso. Ciascuno esegue un'altra volta e un ritorno con un compagno differente fino a quando anche quello che, all'inizio del gioco, ha eseguito la sola andata ritorna al punto di partenza. Le coppie che perdono il contatto del piede devono tornare indietro e ripartire da fondo campo. Quale squadra conclude correttamente il percorso per prima?

LA DIREZIONE LAVORI

La classe è divisa in gruppi composti da 3 a 5 alunni. Ogni gruppo deve costruire un "edificio umano" seguendo le indicazioni dell'insegnante. Per esempio: solo 3 mani e 2 piedi toccano il suolo, oppure solo 2 persone possono toccare terra, oppure solo 1 schiena, 2 piedi, 2 mani possono toccare il suolo, oppure solo 4 mani e 4 ginocchia possono toccare il terreno ecc. I ragazzi dello stesso gruppo devono sempre rimanere attaccati fra loro con una qualunque parte del corpo. Quale gruppo termina la propria opera per primo?



2. La lezione di educazione fisica • Giochi per l'accoglienza e la collaborazione

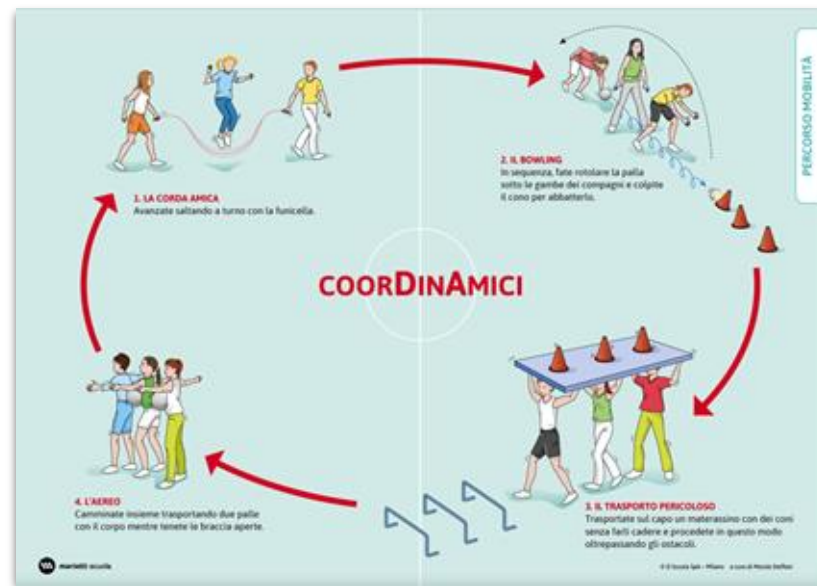
- + 300 giochi da fare in palestra



Dimensione motoria → Guida insegnante



- Percorsi completi
- Giochi di raccordo con la Primaria



Dimensione motoria → Guida insegnante

Nome _____ Data _____
Cognome _____ Classe _____

RIFLETTI

Il tuo stile di vita

Rispondi con sincerità alle domande che seguono: otterrai così una visione d'insieme delle tue abitudini. Al termine del triennio potrai rivedere le tue risposte per verificare se, alla luce di quanto hai imparato e delle esperienze fatte in questi anni di scuola, hai modificato il tuo stile di vita: instaurando buone abitudini, la tua salute ne trarrà giovamento, non solo ora ma anche quando sarai grande!

Stile di vita	1° anno	2° anno	3° anno
SONNO			
Quante ore dedichi al sonno per notte?			
A che ora ti corichi d'abitudine?			
Se hai il cellulare, lo tieni acceso anche di notte?			
Fino a che ora guardi la TV la sera?			
ALIMENTAZIONE			
Mangi frutta e verdura tutti i giorni?			
Fai sempre colazione prima di andare a scuola?			
Bevi spesso bevande zuccherate?			
Inquanti abitualmente i fast food?			
Mangi spesso dolci, merendine, gelatine?			
Mangi cibi integrali e legumi?			
MOTIVAMENTO			
Vai a scuola in auto, con i mezzi pubblici, a piedi o in bici?			
Utilizzi le scale tutte le volte che ti è possibile?			
Sfrutti le occasioni per giocare all'aperto?			
Quanto tempo trascorri in una giornata davanti a computer, televisione o cellulare?			
Quanto tempo dedichi ogni giorno al movimento? (andare in bicicletta, camminare, giocare all'aperto, in palestra ecc.)			
ATTIVITÀ SPORTIVE			
Pratichi un'attività sportiva almeno due volte la settimana?			
Partecipi sempre agli allenamenti?			
Hai partecipato a gare sportive?			
Se soddisfatto dei tuoi risultati?			
RELAZIONI			
I rapporti con compagni e compagni sono sereni?			
Ti trovi regolarmente con uno o più compagni anche al di fuori delle lezioni?			
Fai parte di altri gruppi al di fuori della scuola (bandiera, scout, band)?			
Hai buone relazioni con gli adulti in genere?			

1. La lezione di educazione fisica • Conosciamo i nostri studenti

Nome _____ Data _____
Cognome _____ Classe _____

RIFLETTI

Le regole e la loro motivazione

Completa la tabella aggiungendo per ogni ambito le regole che ritieni corrette e spiega perché secondo te è importante che tutti le rispettino. In un momento di confronto in classe potrai considerare anche i punti di vista di compagni e compagne.

NELLO SPOGLIATOIO

Ambito	Regola appropriata	Motivazione della regola
SCIENZE	• Registra in ordine le lezioni, gli appunti, le ricerche ecc.	• Evitare che qualcuno possa ricopiare durante gli spostamenti.
EFFICIENZA	• Cambiare con sollecitudine.	• Non togliere tempo alle lezioni.
IGIENE	• Cambiare gli indumenti sudati.	• Impedire eccessivi raffreddamenti.
RISPETTO RECIPROCO	• Non offendere i compagni.	• Ogni persona deve essere rispettata.
MODERAZIONE	• Non utilizzare il cellulare a scuola (selezionare spesso nelle norme).	• Impedire ciò che impedisce (foto, video ecc.) delle apparecchiature digitali.

IN PALESTRA

Ambito	Regola appropriata	Motivazione della regola
SCIENZE	• Non urlare o spingere i compagni durante l'attività.	• Evitare che qualcuno cada o si faccia male.
EFFICIENZA	• Ascoltare con attenzione le spiegazioni dell'insegnante.	• Comprendere con precisione le azioni da svolgere.
IGIENE	• Tenere i capelli raccolti.	• Curare l'igiene personale.
RISPETTO RECIPROCO	• Adeguare la forza impiegata alle capacità tecniche dei compagni.	• Evitare lesioni e traumi fisici di natura personale (spesso molto duri).
MODERAZIONE	• Non abbandonare la palestra durante le lezioni.	• Conoscere ha la responsabilità della classe, per cui deve sempre essere informato di eventuali necessità.

2. La lezione di educazione fisica • Conosciamo i nostri studenti

● Si impara facendo, collaborando e riflettendo insieme

● Schede RIFLETTI

Dimensione sociale → Educazione Fisica come palestra di cittadinanza



15 VIDEO-STORIE di Educazione civica

- Storie di fair play
- Storie di antirazzismo
- Storie di resilienza



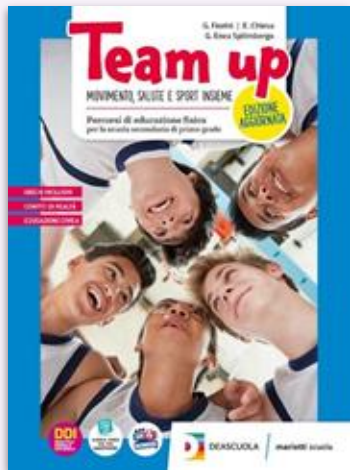
I consigli di Luz

Le nuove *Indicazioni Nazionali* nei nostri corsi...



- Conoscenza del proprio corpo ✓
- Benessere e cura della persona ✓
- Competenze motorie ✓
- Rapporto con gli altri e con l'ambiente ✓
- Formazione della persona ✓

Scopri i corsi



↑
Accedi alla
scheda
e alla
copia digitale

Accedi alla
scheda
e alla
copia digitale



↑
Accedi alla
scheda
e alla
copia digitale

Accedi alla
scheda
e alla
copia digitale



Guarda le videolezioni

- Trova più informazioni e accedi alle videolezioni sulla [pagina dedicata](#)

Insegnare Educazione fisica
nella Scuola Secondaria di Primo Grado

Scopri la proposta editoriale completa in linea con le nuove Indicazioni Nazionali

Consulta il [sito dedicato](#)

