



CLASSE PRIMA

SCIENZE MOTORIE

LA PERCEZIONE DI SÉ E LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Schema corporeo: Conoscenza del proprio corpo e delle sue parti, capacità di riconoscere le posizioni del corpo nello spazio e la loro interazione.
- Coordinazione motoria di base: movimenti fondamentali che richiedono il controllo di più parti del corpo, come camminare, correre, saltare, rotolare e girare, lanciare e arrampicarsi.
- Capacità condizionali: Inizio dello sviluppo della forza, resistenza, velocità e flessibilità.
- Forza: esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi
- Resistenza: corsa leggera, corsa di durata, giochi e attività a circuito, percorsi a ostacoli e attività aerobiche per migliorare la capacità cardiorespiratoria.
- Velocità: movimenti rapidi e cambi di direzione in attività semplici, giochi di corsa e esercizi di sprint con focus sulla reattività, scatti e attività che richiedono rapidi cambi di direzione.
- Flessibilità: stretching statico e dinamico

Capacità coordinative: saper organizzare in modo efficace i movimenti del corpo durante l'esecuzione di un'attività.

- Coordinazione motoria: saper svolgere esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica anche con piccoli attrezzi (funicella, racchette, mazze, palloni e palline), esercizi di destrezza.
- Equilibrio statico e dinamico: esercizi per mantenere l'equilibrio sia in posizione fissa che in movimento (es. stare su un piede, camminare su superfici strette).
- Ritmo: esercizi con cambi di ritmo, attività per adattare i propri movimenti ad un ritmo esterno (danza o altri sport ritmici).
- Espressività corporea: utilizzo del corpo come mezzo di espressione, attraverso gesti, posture e movimenti creativi, attività di danza creativa e libera.
-

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- Atletica leggera: didattica della corsa veloce di resistenza, salto in lungo, salto in alto e getto del peso, con attenzione alle tecniche di base.
- Ginnastica: Esercizi di ginnastica a corpo libero: la capovolta rotolata avanti e indietro.
- Sport con racchetta: introduzione alle tecniche di base, il dritto, il rovescio e il servizio, il posizionamento in campo.
- Calcio: il controllo della palla, il passaggio e il tiro.
- Pallavolo: i fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta di sicurezza).
- Basket: Introduzione ai fondamentali individuali: palleggio, passaggio, arresto e tiro.
- Giochi tradizionali o minori: giochi di squadra o tutti contro tutti come il gioco della bandierina, palla prigioniera, palla ghiacciata, cicoball etc,

I regolamenti di alcuni sport di squadra (calcio, pallavolo, basket.).

Nuoto: il galleggiamento, la respirazione, i 4 stili (stile libero, dorso, rana, delfino) e il tuffo.



SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:

- Alimentazione e sport: concetti base di nutrizione, il ruolo dell'alimentazione nella performance sportiva, l'importanza dell'idratazione.
- Sicurezza in palestra, in piscina, per strada, in montagna. Le norme di comportamento
- Uso corretto degli attrezzi sportivi: istruzioni pratiche sull'uso in sicurezza delle attrezzature (palloni, reti, attrezzi ginnici).
- Primo soccorso: cenni di primo intervento in caso di infortuni durante l'attività fisica.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:

- Attività all'aperto: camminate, corse, giochi in spazi naturali, orienteering.
- Uso di tecnologie: introduzione a strumenti utilizzati nelle scienze motorie, come orologi sportivi, applicazioni informatiche per il fitness e attrezzature innovative.
- Sostenibilità e rispetto dell'ambiente durante le attività fisiche all'aperto.



CLASSE SECONDA

SCIENZE MOTORIE

LA PERCEZIONE DI SÉ E LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Schema corporeo: Conoscenza del proprio corpo e delle sue parti, capacità di riconoscere le posizioni del corpo nello spazio e la loro interazione.
- Coordinazione motoria di base: movimenti fondamentali che richiedono il controllo di più parti del corpo, come camminare, correre, saltare, rotolare e girare, lanciare e arrampicarsi.
- Capacità condizionali: Inizio dello sviluppo della forza, resistenza, velocità e flessibilità.
- Forza: esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi
- Resistenza: corsa leggera, corsa di durata, giochi e attività a circuito, percorsi a ostacoli e attività aerobiche per migliorare la capacità cardiorespiratoria.
- Velocità: movimenti rapidi e cambi di direzione in attività semplici, giochi di corsa e esercizi di sprint con focus sulla reattività, scatti e attività che richiedono rapidi cambi di direzione.
- Flessibilità: stretching statico e dinamico

Capacità coordinative: saper organizzare in modo efficace i movimenti del corpo durante l'esecuzione di un'attività.

- Coordinazione motoria: saper svolgere esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica anche con piccoli attrezzi (funicella, racchette, mazze, palloni e palline), esercizi di destrezza.
- Equilibrio statico e dinamico: esercizi per mantenere l'equilibrio sia in posizione fissa che in movimento (es. stare su un piede, camminare su superfici strette).
- Ritmo: esercizi con cambi di ritmo, attività per adattare i propri movimenti ad un ritmo esterno (danza o altri sport ritmici).
- Espressività corporea: utilizzo del corpo come mezzo di espressione, attraverso gesti, posture e movimenti creativi, attività di danza creativa e libera.
-

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- Atletica leggera: didattica della corsa veloce di resistenza, salto in lungo, salto in alto e getto del peso, con attenzione alle tecniche di base.
- Ginnastica: Esercizi di ginnastica a corpo libero: la capovolta rotolata avanti e indietro.
- Sport con racchetta: introduzione alle tecniche di base, il dritto, il rovescio e il servizio, il posizionamento in campo.
- Calcio: il controllo della palla, il passaggio e il tiro.
- Pallavolo: i fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta di sicurezza).
- Basket: Introduzione ai fondamentali individuali: palleggio, passaggio, arresto e tiro.
- Giochi tradizionali o minori: giochi di squadra o tutti contro tutti come il gioco della bandierina, palla prigioniera, palla ghiacciata, cicoball etc,

I regolamenti di alcuni sport di squadra (calcio, pallavolo, basket.).

Nuoto: il galleggiamento, la respirazione, i 4 stili (stile libero, dorso, rana, delfino) e il tuffo.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:



- Alimentazione e sport: concetti base di nutrizione, il ruolo dell'alimentazione nella performance sportiva, l'importanza dell'idratazione.
- Sicurezza in palestra, in piscina, per strada, in montagna. Le norme di comportamento
- Uso corretto degli attrezzi sportivi: istruzioni pratiche sull'uso in sicurezza delle attrezzature (palloni, reti, attrezzi ginnici).
- Primo soccorso: cenni di primo intervento in caso di infortuni durante l'attività fisica.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:

- Attività all'aperto: camminate, corse, giochi in spazi naturali, orienteering.
- Uso di tecnologie: introduzione a strumenti utilizzati nelle scienze motorie, come orologi sportivi, applicazioni informatiche per il fitness e attrezzature innovative.
- Sostenibilità e rispetto dell'ambiente durante le attività fisiche all'aperto.



CLASSE TERZA

Materia: SCIENZE MOTORIE

1. LA PERCEZIONE DI SÉ E LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- **Consapevolezza corporea:** esercizi di proprioccezione, di controllo motorio e di percezione del corpo nello spazio.
- **Postura:** perfezionamento della posizione del corpo nell'esecuzione degli esercizi per migliorarne l'efficacia e prevenire gli infortuni.
- **Capacità condizionali:**
 - **Forza:** sviluppo della forza muscolare con esercizi mirati e l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesi leggeri, elastici) o a corpo libero (es. flessioni, squat).
 - **Resistenza:** Attività aerobiche e anaerobiche per migliorare la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare, come la corsa di media e lunga durata.
 - **Velocità:** esercizi per potenziare la velocità di reazione e di movimento, con attività come sprint brevi e cambi di direzione rapidi.
 - **Flessibilità:** esercizi di allungamento statico e dinamico per migliorare la mobilità articolare.
- **Capacità coordinative: Coordinazione dinamica generale:** attività complesse che richiedono l'integrazione di più capacità motorie (ad esempio corsa con cambio di ritmo, salti e rotazioni).
- **Equilibrio dinamico:** esercizi su superfici instabili o in condizioni di movimento, per sviluppare il controllo motorio e migliorare la stabilità.
- **Ritmo:** esercizi con cambi di ritmo, attività per adattare i propri movimenti ad un ritmo esterno, coreografie di gruppo o individuali basate su stimoli musicali o visivi. (danza libera o guidata).

2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- **Atletica leggera:** esercizi di preatletismo e esercizi di miglioramento della corsa, del lancio del peso e dei salti in lungo e in alto.
- **Ginnastica:** Esercizi di ginnastica a corpo libero e con attrezzi: lo slancio alla verticale, la verticale al muro e con varianti.
- **Sport con racchetta:** miglioramento delle tecniche di base, il dritto, il rovescio e il servizio, il posizionamento in campo.
- **Pallavolo:** introduzione della battuta dall'alto e in salto, introduzione della schiacciata e del muro, il gioco di squadra con attenzione alla difesa e alla costruzione dell'azione di attacco.
- **Basket:** introduzione del tiro in terzo tempo, della presa del rimbalzo, della difesa 1 contro uno, il gioco di squadra.
- **Calcio:** esercizi di palleggio, passaggio, controllo, tiro, dribbling e colpo di testa applicati al gioco di squadra di calcio a 5.
- **Giochi tradizionali o minori:** giochi di squadra o tutti contro tutti come il gioco della bandierina, palla prigioniera, palla ghiacciata, gioco dei 10 passaggi, cicoball etc., che incoraggiano il movimento, il lavoro del singolo, il lavoro di gruppo, lo sviluppo di strategie.
- **Movimenti senza palla:** apprendere come smarcarsi, creare spazi e collaborare con i compagni.



- **Ruoli specifici e specializzazione:** conoscenza dei diversi ruoli in ogni sport di squadra (es. palleggiatore, attaccante, portiere, difensore) e assegnazione di compiti specifici per ogni ruolo.
 - **I regolamenti:** conoscenza delle principali regole degli sport proposti, e loro applicazione sia nelle fasi di gioco sia nell'arbitraggio.
- 3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:**
- **Stili di vita sani:** educazione su comportamenti e abitudini che promuovono la salute, come una dieta equilibrata, l'attività fisica regolare, il riposo adeguato e l'evitare comportamenti a rischio (fumo, abuso di alcool, sedentarietà).
 - **Attività fisica e prevenzione:** importanza dell'attività fisica nella prevenzione di malattie croniche come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e osteoporosi. Approfondimento sugli effetti positivi dell'esercizio fisico sul sistema immunitario, cardiovascolare e respiratorio.
 - **Alimentazione e idratazione per lo sport:** principi base di una dieta equilibrata per migliorare le prestazioni. Discussione su idratazione, tempi dei pasti e alimenti da preferire prima e dopo l'attività fisica.
 - **Alcool, fumo e droghe:** Informazioni sui rischi legati al consumo di alcool, fumo e droghe, e il loro impatto negativo sulle prestazioni fisiche e sulla salute generale.
 - **Prevenzione dei disturbi alimentari:** riconoscimento e prevenzione dei disturbi alimentari (anoressia, bulimia, ortoressia) e promozione di una sana relazione con il cibo e il corpo.
 - **Benessere psicofisico e gestione dello stress:** tecniche di rilassamento, respirazione e meditazione, discussione sull'importanza del movimento per la salute mentale e la gestione dello stress.
 - **Norme di igiene personale legata alla pratica sportiva:** uso di calzature e abbigliamento adeguato, l'importanza del cambio vestiario prima e dopo l'attività, regole di comportamento e di sicurezza negli spogliatoi.
 - **Sicurezza in palestra e all'aperto:** educazione ai comportamenti sicuri durante l'attività fisica al fine di prevenire infortuni e incidenti durante le lezioni.
 - **Uso corretto degli attrezzi sportivi:** istruzioni pratiche sull'uso in sicurezza delle attrezzature (palloni, reti, attrezzi ginnici).
 - **Attrezzature di sicurezza:** introduzione all'uso corretto di attrezzature di sicurezza (protezioni, caschi, scarpe adeguate) per praticare sport in modo sicuro, specialmente in sport ad alto rischio come ciclismo, sci o pattinaggio.
 - **Primo soccorso:** Nozioni di base sul primo soccorso per affrontare situazioni di emergenza legate a infortuni sportivi, come l'applicazione del protocollo R.I.C.E. **Riposo, Ghiaccio, Compressione e Elevazione**) per le distorsioni e le lesioni minori. Manovre di primo soccorso con l'uso del defibrillatore (BLS)
 - **Sicurezza stradale:** regole di comportamento durante gli spostamenti agli impianti esterni, rispetto del codice della strada, rispetto delle piste ciclabili.
- 4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:**
- **Attività all'aperto:** camminate, corse, giochi in spazi naturali, orienteering.
 - **Uso di tecnologie:** gli strumenti utilizzati nelle scienze motorie, come orologi sportivi, GPS, applicazioni informatiche per il fitness e attrezzature innovative per monitorare le prestazioni fisiche e migliorare il rendimento.
 - **Sostenibilità e rispetto dell'ambiente** durante le attività fisiche all'aperto.



CLASSE QUARTA

Materia: SCIENZE MOTORIE

5. LA PERCEZIONE DI SÉ E LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- **Consapevolezza corporea:** esercizi di propriocezione, di controllo motorio e di percezione del corpo nello spazio.
- **Postura:** perfezionamento della posizione del corpo nell'esecuzione degli esercizi per migliorarne l'efficacia e prevenire gli infortuni.
- **Capacità condizionali:**
 - **Forza:** sviluppo della forza muscolare con esercizi mirati e l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesi leggeri, elastici) o a corpo libero (es. flessioni, squat).
 - **Resistenza:** Attività aerobiche e anaerobiche per migliorare la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare, come la corsa di media e lunga durata.
 - **Velocità:** esercizi per potenziare la velocità di reazione e di movimento, con attività come sprint brevi e cambi di direzione rapidi.
 - **Flessibilità:** esercizi di allungamento statico e dinamico per migliorare la mobilità articolare.
- **Capacità coordinative: Coordinazione dinamica generale:** attività complesse che richiedono l'integrazione di più capacità motorie (ad esempio corsa con cambio di ritmo, salti e rotazioni).
- **Equilibrio dinamico:** esercizi su superfici instabili o in condizioni di movimento, per sviluppare il controllo motorio e migliorare la stabilità.
- **Ritmo:** esercizi con cambi di ritmo, attività per adattare i propri movimenti ad un ritmo esterno, coreografie di gruppo o individuali basate su stimoli musicali o visivi. (danza libera o guidata).

6. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- **Atletica leggera:** esercizi di preatletismo e esercizi di miglioramento della corsa, del lancio del peso e dei salti in lungo e in alto.
- **Ginnastica:** Esercizi di ginnastica a corpo libero e con attrezzi: lo slancio alla verticale, la verticale al muro e con varianti.
- **Sport con racchetta:** miglioramento delle tecniche di base, il dritto, il rovescio e il servizio, il posizionamento in campo.
- **Pallavolo:** introduzione della battuta dall'alto e in salto, introduzione della schiacciata e del muro, il gioco di squadra con attenzione alla difesa e alla costruzione dell'azione di attacco.
- **Basket:** introduzione del tiro in terzo tempo, della presa del rimbalzo, della difesa 1 contro uno, il gioco di squadra.
- **Calcio:** esercizi di palleggio, passaggio, controllo, tiro, dribbling e colpo di testa applicati al gioco di squadra di calcio a 5.
- **Giochi tradizionali o minori:** giochi di squadra o tutti contro tutti come il gioco della bandierina, palla prigioniera, palla ghiacciata, gioco dei 10 passaggi, cicoball etc., che incoraggiano il movimento, il lavoro del singolo, il lavoro di gruppo, lo sviluppo di strategie.
- **Movimenti senza palla:** apprendere come smarcarsi, creare spazi e collaborare con i compagni.



- **Ruoli specifici e specializzazione:** conoscenza dei diversi ruoli in ogni sport di squadra (es. palleggiatore, attaccante, portiere, difensore) e assegnazione di compiti specifici per ogni ruolo.
 - **I regolamenti:** conoscenza delle principali regole degli sport proposti, e loro applicazione sia nelle fasi di gioco sia nell'arbitraggio.
7. **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:**
- **Stili di vita sani:** educazione su comportamenti e abitudini che promuovono la salute, come una dieta equilibrata, l'attività fisica regolare, il riposo adeguato e l'evitare comportamenti a rischio (fumo, abuso di alcool, sedentarietà).
 - **Attività fisica e prevenzione:** importanza dell'attività fisica nella prevenzione di malattie croniche come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e osteoporosi. Approfondimento sugli effetti positivi dell'esercizio fisico sul sistema immunitario, cardiovascolare e respiratorio.
 - **Alimentazione e idratazione per lo sport:** principi base di una dieta equilibrata per migliorare le prestazioni. Discussione su idratazione, tempi dei pasti e alimenti da preferire prima e dopo l'attività fisica.
 - **Alcool, fumo e droghe:** Informazioni sui rischi legati al consumo di alcool, fumo e droghe, e il loro impatto negativo sulle prestazioni fisiche e sulla salute generale.
 - **Prevenzione dei disturbi alimentari:** riconoscimento e prevenzione dei disturbi alimentari (anoressia, bulimia, ortoressia) e promozione di una sana relazione con il cibo e il corpo.
 - **Benessere psicofisico e gestione dello stress:** tecniche di rilassamento, respirazione e meditazione, discussione sull'importanza del movimento per la salute mentale e la gestione dello stress.
 - **Norme di igiene personale legata alla pratica sportiva:** uso di calzature e abbigliamento adeguato, l'importanza del cambio vestiario prima e dopo l'attività, regole di comportamento e di sicurezza negli spogliatoi.
 - **Sicurezza in palestra e all'aperto:** educazione ai comportamenti sicuri durante l'attività fisica al fine di prevenire infortuni e incidenti durante le lezioni.
 - **Uso corretto degli attrezzi sportivi:** istruzioni pratiche sull'uso in sicurezza delle attrezzature (palloni, reti, attrezzi ginnici).
 - **Attrezzature di sicurezza:** introduzione all'uso corretto di attrezzature di sicurezza (protezioni, caschi, scarpe adeguate) per praticare sport in modo sicuro, specialmente in sport ad alto rischio come ciclismo, sci o pattinaggio.
 - **Primo soccorso:** Nozioni di base sul primo soccorso per affrontare situazioni di emergenza legate a infortuni sportivi, come l'applicazione del protocollo R.I.C.E. **Riposo, Ghiaccio, Compressione e Elevazione**) per le distorsioni e le lesioni minori. Manovre di primo soccorso con l'uso del defibrillatore (BLS)
 - **Sicurezza stradale:** regole di comportamento durante gli spostamenti agli impianti esterni, rispetto del codice della strada, rispetto delle piste ciclabili.
8. **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:**
- **Attività all'aperto:** camminate, corse, giochi in spazi naturali, orienteering.
 - **Uso di tecnologie:** gli strumenti utilizzati nelle scienze motorie, come orologi sportivi, GPS, applicazioni informatiche per il fitness e attrezzature innovative per monitorare le prestazioni fisiche e migliorare il rendimento.
 - **Sostenibilità e rispetto dell'ambiente** durante le attività fisiche all'aperto.



CLASSE QUINTA

Materia: SCIENZE MOTORIE

1. LA PERCEZIONE DI SÉ E LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- **Consapevolezza corporea:** esercizi di propriocezione, di controllo motorio e di percezione del corpo nello spazio.
- **Postura:** perfezionamento della posizione del corpo nell'esecuzione degli esercizi per migliorarne l'efficacia e prevenire gli infortuni.
- **Capacità condizionali:** miglioramento della forza, resistenza, velocità e flessibilità.
 - **Forza:** sviluppo della forza muscolare con esercizi mirati e l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesi leggeri, elastici) o a corpo libero (es. flessioni, squat).
 - **Resistenza:** Attività aerobiche e anaerobiche per migliorare la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare, come la corsa di media e lunga durata.
 - **Velocità:** esercizi per potenziare la velocità di reazione e di movimento, con attività come sprint brevi e cambi di direzione rapidi.
 - **Flessibilità:** esercizi di allungamento statico e dinamico per migliorare la mobilità articolare.
- **Capacità coordinative:** saper organizzare in modo efficace i movimenti del corpo durante l'esecuzione di un'attività.
 - **Coordinazione dinamica generale:** attività complesse che richiedono l'integrazione di più capacità motorie (ad esempio corsa con cambio di ritmo, salti e rotazioni).
 - **Equilibrio dinamico:** esercizi su superfici instabili o in condizioni di movimento, per sviluppare il controllo motorio e migliorare la stabilità.
 - **Ritmo:** esercizi con cambi di ritmo, attività per adattare i propri movimenti ad un ritmo esterno, coreografie di gruppo o individuali basate su stimoli musicali o visivi. (danza libera o guidata).
- **Espressività corporea:** utilizzo del corpo come mezzo di espressione, attraverso gesti, posture e movimenti creativi, attività di danza creativa e libera.

2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- **Atletica leggera:** esercizi di preatletismo e esercizi di miglioramento della corsa, del getto e dei salti in lungo e in alto.
- **Ginnastica:** Consolidamento delle tecniche di ginnastica artistica
- **Sport con racchetta:** miglioramento delle tecniche di base, il dritto, il rovescio e il servizio, il posizionamento in campo.
- **Pallavolo:** il gioco di squadra con le diverse formazioni e la definizione dei ruoli
- **Basket:** il gioco di squadra con applicazione della difesa a uomo e a zona, la definizione dei ruoli
- **Calcio:** esercizi di palleggio, passaggio, controllo, tiro, dribbling e colpo di testa, gioco di squadra di calcio a 5.
- **Altri sport:** i fondamentali e le regole di gioco della pallamano, hockey, baseball, rugby, tchoukball, hit ball, pickleball....
- **Ruoli specifici e specializzazione:** conoscenza dei diversi ruoli in ogni sport di squadra (es. palleggiatore, attaccante, portiere, difensore) e assegnazione di compiti specifici per ogni ruolo.
- **Leadership e responsabilità:** approfondimento sul ruolo del capitano come leader e modello positivo per il gruppo., sviluppo delle capacità di leadership e gestione dei conflitti in squadra.



- **I regolamenti:** conoscenza delle principali regole degli sport proposti, e loro applicazione sia nelle fasi di gioco sia nell'arbitraggio.
3. **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:**
- **Stili di vita sani:** educazione su comportamenti e abitudini che promuovono la salute, come una dieta equilibrata, l'attività fisica regolare, il riposo adeguato e l'evitare comportamenti a rischio (fumo, abuso di alcool, sedentarietà).
 - **Attività fisica e prevenzione:** importanza dell'attività fisica nella prevenzione di malattie croniche come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e osteoporosi. Approfondimento sugli effetti positivi dell'esercizio fisico sul sistema immunitario, cardiovascolare e respiratorio.
 - **Alimentazione e idratazione per lo sport:** principi base di una dieta equilibrata per migliorare le prestazioni. Discussione su idratazione, tempi dei pasti e alimenti da preferire prima e dopo l'attività fisica.
 - **Alcool, fumo e droghe:** Informazioni sui rischi legati al consumo di alcool, fumo e droghe, e il loro impatto negativo sulle prestazioni fisiche e sulla salute generale.
 - **Prevenzione dei disturbi alimentari:** riconoscimento e prevenzione dei disturbi alimentari (anoressia, bulimia, ortorexia) e promozione di una sana relazione con il cibo e il corpo.
 - **Benessere psicofisico e gestione dello stress:** tecniche di rilassamento, respirazione e meditazione, discussione sull'importanza del movimento per la salute mentale e la gestione dello stress.
 - **Norme di igiene personale legata alla pratica sportiva:** uso di calzature e abbigliamento adeguato, l'importanza del cambio vestiario prima e dopo l'attività, regole di comportamento e di sicurezza negli spogliatoi.
 - **Sicurezza in palestra e all'aperto:** educazione ai comportamenti sicuri durante l'attività fisica al fine di prevenire infortuni e incidenti durante le lezioni.
 - **Uso corretto degli attrezzi sportivi:** istruzioni pratiche sull'uso in sicurezza delle attrezzature (palloni, reti, attrezzi ginnici).
 - **Attrezzature di sicurezza:** introduzione all'uso corretto di attrezzature di sicurezza (protezioni, caschi, scarpe adeguate) per praticare sport in modo sicuro, specialmente in sport ad alto rischio come ciclismo, sci o pattinaggio.
 - **Primo soccorso:** Nozioni di base sul primo soccorso per affrontare situazioni di emergenza legate a infortuni sportivi, come l'applicazione del protocollo R.I.C.E. (Riposo, Ghiaccio, Compressione e Elevazione) per le distorsioni e le lesioni minori. Manovre di primo soccorso con l'uso del defibrillatore (BLSD)
 - **Sicurezza stradale:** regole di comportamento durante gli spostamenti agli impianti esterni, rispetto del codice della strada, rispetto delle piste ciclabili.
4. **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:**
- **Attività all'aperto:** camminate, corse, giochi in spazi naturali, orienteering.
 - **Uso di tecnologie:** gli strumenti utilizzati nelle scienze motorie, come orologi sportivi, GPS, applicazioni informatiche per il fitness e attrezzature innovative per monitorare le prestazioni fisiche e migliorare il rendimento.
 - **Sostenibilità e rispetto dell'ambiente** durante le attività fisiche all'aperto.