

Livelli scolastici

		1°-5° anno	6°-8° anno	9°-11° anno
Aspetti sociali	Contatto fisico			
	Trattare la corporalità altrui con sensibilità, responsabilità e rispetto	•••	•••	•••
	Fiducia			
	Fidarsi gli uni degli altri	•••	•••	•••
	Cooperazione			
	Eeguire insieme un esercizio o un compito	•••	•••	•••
	Aiutarsi e assicurarsi a vicenda e porsi in modo positivo nei confronti degli altri	•	•••	•••
	Creare qualcosa di nuovo o di personale insieme agli altri	•	••	•••
	Comunicazione			
	Comunicare agli altri come ci si sente ad es. «mi fa male la schiena, scendi per favore», oppure «yuppi, ce l'abbiamo fatta»	•••	•••	•••
Senso di appartenenza				
Condividere un'esperienza di successo	•••	•••	•••	
Aspetti fisici	Tensione e rilassamento			
	Tendere e rilassare tutto il corpo e/o delle singole parti del corpo	•••	••	•
	Imparare l'influenza della tensione e del rilassamento sui movimenti		••	•••
	Capacità di differenziazione			
	Adeguare l'impiego della forza e l'equilibrio ad ogni situazione	••	•••	•••
	Equilibrio			
	Mantenere il corpo in equilibrio stabile su superfici leggermente mobili	••	•••	•••
	Rimanere su una sola gamba su una superficie leggermente instabile	•	••	•••
Forza				
Impiego della forza per brevi periodi	•••	•••	•••	
Impiego della forza per lunghi periodi		•	•••	
Aspetti psichici	Consapevolezza del corpo			
	Percepire le varie parti del corpo, nominarle e muoverle singolarmente	•••		
	Descrivere i movimenti del corpo e analizzarli		••	•••
	Attenzione			
	Percepire le azioni del vicino e prenderle in considerazione durante l'esecuzione dei propri movimenti.	••	••	•••
	Autonomia			
	Assumersi delle responsabilità		•	•••
	Svolgere insieme dei compiti liberi	•	•••	•••
	Creare insieme dei compiti da svolgere		•	•••
	Autovalutazione			
Valutare in modo realistico le proprie capacità	•••	•••	•••	
Fiducia in sé stessi				
Avere il coraggio di eseguire degli esercizi impegnativi	•••	•••	•••	