

EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA CLASSE QUARTA E QUINTA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE RELATIVI A IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare/ lanciare, ecc.).</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>	<p>Coordinare fra loro gli schemi motori di base.</p> <p>Sensibilizzare l'apparato vestibolare al fine di migliorare l'equilibrio corporeo.</p> <p>Gestire la capacità di orientamento spazio-temporale coordinando i movimenti.</p>	<p>Schemi motori di base</p> <p>Coordinazione, lateralità / bilateralità</p> <p>Equilibrio statico e dinamico</p> <p>Schemi motori con parametri di spazio, tempo, ritmo</p> <p>Rapidità/anticipazione</p> <p>Resistenza/intensità dei carichi</p>

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE RELATIVI A IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ludico-musicali e coreutiche.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>Coordinare i propri movimenti in senso mimico-ritmico collettivo.</p> <p>Applicare e collegare in forma originale e creativa un'ampia gamma di codici espressivi.</p>	<p>Posture, gesti, azioni con finalità espressive e comunicative</p> <p>Controllo dei diversi segmenti del corpo e i loro movimenti</p> <p>Fantasia motoria e strutturazione ritmica</p>

**TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE RELATIVI A
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>gioco sport</i>.</p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Partecipare ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta e rispettando le regole.</p> <p>Riconoscere ed applicare le regole del gioco prescritte o concordate insieme ai compagni.</p> <p>Valutare l'efficacia dei propri gesti tecnici.</p>	<p>Ruoli, regole e tecniche di giochi</p> <p>Collaborazione e interdipendenza nel gioco</p> <p>Regole del fair play</p>

**TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE RELATIVI A
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio – respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Comportarsi in modo adeguato per prevenire infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Utilizzare gli spazi, le attrezzature in modo sicuro per sé e per gli altri.</p> <p>Assumere comportamenti igienici e salutistici in rapporto all'alimentazione, all'esercizio fisico e alla salute.</p> <p>Riconoscere le funzioni fisiologiche legate all'attività fisica.</p>	<p>Criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nei movimenti che nell'uso degli attrezzi</p> <p>“Sensazioni di benessere” legate all'attività motoria</p> <p>Corretto stile alimentare</p>
--	---	--