

SCUOLA PRIMARIA - classe quarta

EDUCAZIONE FISICA	AREA DISCIPLINARE: LINGUISTICO-ARTISTICO-ESPRESSIVA -
COMPETENZA DI AREA:	Integrare i diversi linguaggi ed essere in grado di utilizzare i diversi codici della comunicazione.
COMPETENZE DISCIPLINARI	<ol style="list-style-type: none">1. Mostrare la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.2. Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.3. Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.4. Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.5. Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.

NUCLEI FONDANTI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>1. IL LINGUAGGIO E IL MOVIMENTO DEL CORPONELLO SPAZIO E NELTEMPO</p>	<p>1.1Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e del valore dell'esercizio fisico.</p> <p>1.2Utilizzare il corpo ed il movimento per esprimere e comunicare.</p> <p>1.3Eseguire i percorsi ricorrendo a schemi idonei sempre più complessi.</p> <p>1.4Riconoscere e valutare traiettorie, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.</p>	<p>Conoscere le potenzialità di movimento del corpo.</p> <p>Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</p> <p>Utilizzare semplici schemi motori combinati.</p>	<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>Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</p>	<p>I concetti topologici(davanti, dietro, sopra, sotto, destra e sinistra, vicino, lontano, dentro, fuori, in alto, in basso,..) e temporali (prima, dopo, contemporaneamente)</p> <p>Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare e afferrare, palleggiare, rotolare, strisciare, arrampicare, salire le scale.</p> <p>I ritmi (veloce, lento, ripetitivo, sequenziale)</p> <p>I comandi (partire, fermarsi, procedere)</p>

2. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIRPLAY	2.1 Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti ed agli altri 2.2 Conoscere ed applicare diversi giochi di movimento. 2.3 Collaborare con gli altri rispettando le regole.	Conoscere ed applicare diversi giochi di movimento. Collaborare, rispettare le regole e accettare i vari ruoli dei giochi proposti	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i> . Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti,.	Giochi della tradizione popolare e le loro regole Prerequisiti dei giocosport con la palla Le regole di una gara. Le regole fondamentali della disciplina sportiva dell'atletica
3. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	3.1 Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni. 3.2 Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.	Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature. Acquisire la consapevolezza del tipo di benessere che viene acquisito attraverso il movimento e il gioco.	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire iniziale consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	La percezione del sé Le regole per la sicurezza propria e altrui in palestra, al campo sportivo e all'aperto. Le regole fondamentali dell'igiene personale Gli organi corporei

MICRO ABILITA'

- Coordinare i movimenti del corpo in relazione all'uso di attrezzi
- Controllare il ritmo respiratorio durante e dopo l'esercizio
- Riconoscere ed utilizzare i diversi gradi di tensione e rilassamento per eseguire esercizi
- Coordinare i movimenti del corpo e le facoltà sensoriali per eseguire lanci, esercizi di destrezza e precisione, ecc.
- Consolidare ed affinare gli schemi motori statici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi
- Consolidare ed affinare gli schemi motori dinamici anche utilizzando piccoli e grandi attrezzi
- Coordinare due schemi motori di base (camminare palleggiando, ecc.)

- Rotolare correttamente in avanti e all'indietro

Esempi:

- Superare correndo (saltellando, camminando all'indietro) alcuni ostacolini ad altezze diverse.
- Correre (più o meno velocemente) sugli over.
- Rotolare in avanti con una capovolta,.
- Saltellare (a piedi uniti, con un piede, a balzi) sui cerchi.
- Slalom veloce tra clavette
- Traslocare su un asse di equilibrio.
- Seguire uno stimolo sonoro a occhi chiusi.
- Movimenti combinati: effettuare sui lati del campo andature diverse (galoppo laterale sul lato lungo, corsa lenta su un lato corto, corsa veloce sull'altro lato lungo, deambulazione normale sull'altro lato corto)
- Partecipare ai giochi conoscendo le regole e rispettandole
- Prendere coscienza dell'utilità e dell'importanza delle regole
- Partecipare attivamente e responsabilmente al gioco per la finalità comune, per l'efficacia del gioco, per il coinvolgimento di tutti
- Partecipare ai giochi a squadre accettando vittorie e sconfitte
- Utilizzare la mimica facciale e la gestualità in giochi di drammatizzazione
- Interpretare con il corpo semplici ritmi musicali
- Rispettare le regole per prevenire ed evitare infortuni
- Seguire autonomamente le regole dell'igiene personal