

SCUOLA PRIMARIA - classe quinta

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. Organizzare le proprie condotte motorie coordinando schemi di movimento, nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.2. Utilizzare in modo creativo modalità espressive e corporee anche per mezzo di drammatizzazione e di comunicazione emotiva.3. Mostrare di conoscere e applicare procedure e regole di giochi popolari e sportivi4. Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, collaborando con gli altri accettando la sconfitta, rispettando le regole e mostrando senso di responsabilità.5. Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi.6. 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>1.1 Coordinare e utilizzare schemi motori e posturali. 1.2 Saper controllare i movimenti, utilizzare e combinare le abilità motorie di base. 1.3 Trovare strategie per risolvere un problema di ordine motorio.</p>	<p>Utilizzare semplici schemi motori combinati. Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</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) 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. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. 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) Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, palleggiare, rotolare, strisciare, arrampicare, salire le scale. I comandi (partire, fermarsi, procedere) I ritmi (veloce, lento, ripetitivo, sequenziale) Le tipologie della mimica</p>

<p>2. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIRPLAY</p>	<p>2.1 Eseguire giochi con piccoli attrezzi. 2.2 Saper cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente anche in una competizione con i compagni nel rispetto delle regole.</p>	<p>Conoscere ed applicare diversi giochi di movimento Collaborare, rispettare le regole e accettare i vari ruoli dei giochi proposti</p>	<p>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, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Giochi della tradizione popolare e le loro regole P r e r e q u i s i t i d e i giocosport con la palla Le regole di una gara. Le regole fondamentali della disciplina sportiva dell'atletica</p>
<p>3. SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE ESICUREZZA</p>	<p>3.1 Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute. 3.2 Assumere comportamenti igienici e salutistici per una buona prevenzione mirando al benessere psico-fisico 3.3 Gestire e controllare la propria fisicità emotiva e corporea</p>	<p>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</p>	<p>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 consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>La percezione del sé L e r e g o l e p e r l a sicurezza propria e altrui in palestra, al campo sportivo e all'aperto. Le regole fondamentali dell'igiene personale Gli organi corporei e le loro funzioni La piramide alimentare</p>

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