

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe Prima

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro. • Conoscere e valutare azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio e nel tempo in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.</i> - <i>Conoscere la differenza tra corpo fermo e corpo in movimento.</i> - <i>Muovere le varie parti del corpo.</i> - <i>Riconoscere, differenziare, ricordare e verbalizzare percezioni sensoriali differenti: sensazioni uditive, tattili, cinestetiche.</i> - <i>Coordinare movimenti fini del corpo e della mano.</i> - <i>Organizzare lo spazio fisico e grafico in funzione della scrittura.</i> - <i>Eeguire schemi motori e posturali.</i> - <i>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (lateralità e lateralizzazione).</i> - <i>Acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento.</i> - <i>Sviluppare la coordinazione oculo-podolica.</i> 	<p>Le varie parti del corpo.</p> <p>I sensi e le modalità di percezione sensoriale.</p> <p>Schemi motori: camminare, correre, strisciare, rotolare, saltare.</p> <p>Gli schieramenti in riga, fila, cerchio.</p> <p>Le diverse andature dinamiche in sequenza.</p> <p>Le coordinate spaziali e temporali abbinate al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé e ad altro/altri, prima-dopo, lento-veloce, direzione, verso,...</p> <p>I percorsi su distanza e direzioni varie.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>L'alunno/a utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	<ul style="list-style-type: none">- <i>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento.</i>	Gesti, mimica. Espressione corporea libera e guidata. Emozioni.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p><i>L'alunno/a sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i></p> <p><i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</i></p> <p><i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i></p>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport. ● Partecipare alle varie forme di gioco, rispettando le regole e collaborando con gli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi individuali, di squadra.</i> - <i>Cooperare ed interagire con gli altri.</i> - <i>Rispettare le regole nei vari giochi.</i> 	<p>Giochi collettivi statici e dinamici.</p> <p>Giochi con la palla.</p> <p>Giochi tradizionali.</p> <p>Corrette modalità esecutive dei giochi individuali e in squadra nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<i>L'alunno/a agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none">● Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti vita.● Riconoscere ed esprimere i propri bisogni in relazione agli stili di vita.	<ul style="list-style-type: none">- <i>Partecipare ai giochi cercando di rispettare regole e indicazioni.</i>- <i>Riconoscere ed esprimere le sensazioni di benessere o malessere del proprio corpo.</i>	Le regole della palestra. Comportamenti adeguati in palestra. Conoscere e riconoscere i propri bisogni.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe Seconda

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori e posturali combinati tra loro. • Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali. • Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Eeguire diversi modi di correre e saltare.</i> - <i>Eeguire diverse andature dinamiche in sequenza.</i> - <i>Coordinare movimenti fini della mano e del corpo.</i> - <i>Organizzare lo spazio fisico e grafico anche in funzione della scrittura.</i> - <i>Potenziare la coordinazione oculo-podolica in relazione alla percezione visiva degli spazi.</i> - <i>Controllare l'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche.</i> - <i>Consolidare l'organizzazione e l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (lateralità e lateralizzazione)</i> 	<p>Schieramenti in riga, fila, cerchio.</p> <p>Schemi motori: camminare, correre, strisciare, rotolare afferrare, lanciare.</p> <p>Diverse andature dinamiche in sequenza.</p> <p>Coordinate spaziali e temporali abbinate al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé e ad altro/altri, prima-dopo, lento-veloce, direzione, verso,...</p> <p>Equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche.</p> <p>Percorsi su distanza e direzioni varie.</p> <p>Ritmo.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>L'alunno/a utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.	<ul style="list-style-type: none">- <i>Utilizzare l'espressione corporea libera e/o guidata.</i>- <i>Utilizzare modalità espressive di drammatizzazione e danza.</i>- <i>Comprendere che la tensione muscolare corrisponde ad uno stato emotivo.</i>- <i>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento.</i>	Gesti, mimica, voce, postura. Espressione corporea libera e guidata. Emozioni.

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p><i>L'alunno/a sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i></p> <p><i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</i></p> <p><i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i></p>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori individuali e a squadre. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Eeguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.</i> - <i>Cooperare ed interagire con gli altri.</i> - <i>Rispettare le regole sia nella competizione sportiva sia nei giochi.</i> 	<p>Giochi collettivi statici e dinamici</p> <p>Giochi con la palla.</p> <p>Giochi motori (staffette e percorsi).</p> <p>Giochi tradizionali.</p> <p>Fair play.</p> <p>Corrette modalità esecutive dei giochi individuali e in squadra nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p><i>L'alunno/a agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</i></p> <p><i>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.</i></p>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. ● Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. ● Riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Eeguire correttamente le indicazioni rispetto ad un percorso guidato.</i> - <i>Assumere comportamenti prudenti e consoni nelle varie situazioni di vita.</i> - <i>Riconoscere ed esprimere le sensazioni di benessere o malessere del proprio corpo.</i> 	<p>Attuazione corretta di indicazioni rispetto ad un percorso guidato.</p> <p>Spostamento consono, individuale o nel gruppo, all’interno della scuola.</p> <p>Uso adeguato degli attrezzi e degli spazi.</p> <p>Sensazioni di benessere e malessere.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe Terza

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali. • Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori e posturali combinati tra loro. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</i> - <i>Adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo.</i> - <i>Controllare i movimenti intenzionali.</i> - <i>Padroneggiare schemi motori di base.</i> - <i>Lanciare e ricevere la palla, da fermo e in movimento.</i> 	<p>Schemi motori: camminare, correre, strisciare, rotolare afferrare, lanciare, arrampicarsi.</p> <p>Palleggio e cambio di mano.</p> <p>Traiettorie.</p> <p>Diverse andature dinamiche in sequenza.</p> <p>Coordinate spaziali e temporali abbinate al movimento: vicino-lontano, sopra-sotto, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, destra-sinistra rispetto a sé e ad altro/altri, prima-dopo, lento-veloce, direzione, verso,...</p> <p>Equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche.</p> <p>Percorsi su distanza e direzioni varie.</p> <p>Ritmo.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>L'alunno/a utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive. Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.</i> <i>Interpretare attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche sapendo trasmettere contenuti emozionali.</i> 	<p>Gesti, mimica, voce, postura.</p> <p>Espressione corporea libera e guidata.</p> <p>Emozioni.</p>

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>L'alunno/a sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche sotto forma di competizione.</i> <i>Interagire positivamente con gli altri, rispettando le regole del gioco di squadra.</i> <i>Comprendere l'obiettivo del gioco e rispettare le regole.</i> <i>Conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare.</i> <i>Riconoscere l'importanza dell'appartenenza al gruppo.</i> 	<p>Giochi popolari.</p> <p>Gioco-sport: mini-basket.</p> <p>Valore e regole del gioco di squadra.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p><i>L'alunno/a agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</i></p> <p><i>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.</i></p>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri gli spazi e le attrezzature. • Riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie, anche in relazione alle capacità degli altri.</i> - <i>Utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra.</i> - <i>Riconoscere ed esprimere le sensazioni di benessere o malessere del proprio corpo.</i> 	<p>Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza.</p> <p>Uso corretto degli spazi e di alcuni attrezzi.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe Quarta

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> Organizzare il proprio movimento nel tempo e nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Eeguire movimenti precisati e adattarli a diverse situazioni esecutive. Lanciare, afferrare, saltare, arrampicarsi, piegare e, flettere, torcere.</i> <i>Sviluppare la resistenza, la mobilità, la forza.</i> 	<p>Schemi motori e posturali.</p> <p>Capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</p>
AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>L'alunno/a utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare modalità espressive e corporee. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.</i> <i>Riconoscere i cambiamenti fisiologici in relazione alle attività motorie.</i> 	<p>Gesti, mimica, voce, postura.</p> <p>Espressione corporea libera e guidata.</p> <p>Funzioni corporee in relazione alle emozioni percepite.</p> <p>Funzioni fisiologiche.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p><i>L'alunno/a sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i></p> <p><i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</i></p> <p><i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i></p>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline sportive. ● Partecipare ai giochi, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, mostrando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Acquisire le principali tecniche sportive.</i> - <i>Assumere un atteggiamento partecipativo alle attività di gioco sport, rispettandone le regole.</i> - <i>Sviluppare comportamenti relazionali positivi di collaborazione,rispetto e valorizzazione degli altri.</i> - <i>Utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare.</i> 	<p>Giochi individuali e di squadra.</p> <p>Gioco sport: pallavolo.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p><i>L'alunno/a agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</i></p> <p><i>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.</i></p>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> ● Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. ● Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie, anche in relazione alle capacità degli altri.</i> - <i>Adottare comportamenti rispettosi della propria salute.</i> - <i>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.</i> 	<p>Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza.</p> <p>Uso corretto degli spazi e degli attrezzi.</p> <p>Principali regole di un corretto regime alimentare.</p> <p>Rapporto tra alimentazione sana e benessere psico-fisico.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Classe QUINTA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUO LA PRIMARIA		
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>L'alunno/a 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.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Utilizzare e padroneggiare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione simultanea e contemporanea (correre/saltare, afferrare/lanciare ecc.).</i> - <i>Esecuzione di movimenti in base a riferimenti spazio temporali, a sé e ad altro/altri (vicino-lontano, prima-dopo, lento-veloce, sopra-sotto, corto-lungo, destra-sinistra, grande-piccolo).</i> - <i>Ampliare il patrimonio degli schemi motori: inclinare, abduurre, circondurre, ruotare.</i> - <i>Sviluppare la destrezza, la mobilità, la forza.</i> 	<p>Schemi motori e posturali di base.</p> <p>Capacità condizionali (forza, resistenza, velocità).</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<i>L'alunno/a utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</i>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	<ul style="list-style-type: none">- <i>Ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.</i>- <i>Coordinare i propri movimenti in senso mimico collettivo.</i>- <i>Controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.</i>- <i>Assumere posture e compiere gesti e azioni con finalità espressivo-comunicative anche in forma personale.</i>	<p>I diversi segmenti del corpo e i loro movimenti</p> <p>Posture, gesti ed espressioni corporee libere e guidate con finalità espressivo-comunicative.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<p><i>L'alunno/a sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport 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.</i></p>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport. ● Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. ● Partecipare attivamente alle forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. ● Rispettare le regole della 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Partecipare ai giochi individuali e di squadra rispettando le regole e manifestando senso di responsabilità (ruoli, turni, risultato finale, collaborazione con i compagni).</i> - <i>Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in competizione con i compagni.</i> 	<p>Giochi individuali e di squadra (regole, ruoli, turni, tecniche, tempi di esecuzione, schemi).</p> <p>Gioco sport: mini hockey.</p> <p>Regole del fair play.</p>

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA

AMBITO	TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA		
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p><i>L'alunno/a agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</i></p> <p><i>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.</i></p>		
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.</i> - <i>Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</i> - <i>Eeguire azioni motorie utilizzando gli spazi e le attrezzature in modo sicuro per sé e per gli altri.</i> - <i>Riconoscere le funzioni fisiologiche.</i> 	<p>Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza.</p> <p>Uso corretto degli spazi e degli attrezzi.</p> <p>Funzioni fisiologiche (cardio respiratorie e muscolari).</p> <p>Principali regole di un corretto regime alimentare.</p> <p>Rapporto tra alimentazione sana e benessere psico-fisico.</p>