

EDUCAZIONE FISICA CLASSI 4^a E 5^a SCUOLA PRIMARIA

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti
<p><i>Conoscere il proprio corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Utilizzare il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e utilizzare gli schemi motori e posturali utili per eseguire compiti motori semplici e complessi. • Utilizzare in modo dissociato le parti del corpo. • Consolidare le capacità coordinative generali e speciali. • Eseguire movimenti sempre più precisi e adattarli a situazioni esecutive via via più complesse. • Coordinare movimenti seguendo un ritmo singolarmente o in gruppo. • Proporre variazioni su un ritmo ed eseguirle. 	

<p><i>Conoscere le regole e il fair play nel gioco-sport</i></p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p><i>Conoscere i principi di base relativi a salute, benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>Agisce rispettando i criteri 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.</p> <p>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> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere alcuni semplici tecniche mimico-gestuali. • Utilizzare il linguaggio corporeo per comunicare sentimenti, stati d'animo, emozioni in modo personale e creativo. • Conoscere diverse modalità espressive: corporee, musicali, grafico-pittoriche e le loro possibili combinazioni. • Utilizzare, attraverso il proprio corpo, alcuni codici espressivi in modo personale originale. <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le principali regole di alcuni giochi sportivi. • Conoscere le modalità esecutive corrette dei fondamentali gesti tecnici specifici di alcune discipline sportive. <ul style="list-style-type: none"> • Collaborare con i compagni nel rispetto delle regole stabilite collettivamente confrontandosi lealmente e accettando le diversità. • Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuali e di squadra. 	
---	---	--

gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

- Controllare i movimenti muscolari.
- Distinguere l'impegno motorio necessario all'esecuzione delle richieste.
- Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità motorie.
- Utilizzare con perizia e autocontrollo il materiale e gli oggetti negli spazi attrezzati.
- Conoscere le essenziali norme igienico-sanitarie connesse all'attività fisico-sportiva.
- Adottare corrette abitudini igienico-sanitarie, legate all'attività motoria e ad altre esperienze di vita quotidiana, utili al benessere del proprio fisico e alla salute.
- Conoscere le principali caratteristiche degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali in relazione all'attività motoria.

METODOLOGIA

L'alunno sarà guidato a compiere e realizzare quelle attività che favoriscano il suo sviluppo e il suo divenire progressivamente consapevole delle proprie potenzialità e limiti.

Le attività saranno proposte in forma ludica per accrescere la motivazione all'apprendimento, fare esperienza di "sana" competizione; saranno organizzate in gruppo e proposte in forma globale, senza imposizioni tecniche, sarà favorito l'apprendimento per prove ed errori.

L'insegnamento, soprattutto nel momento della correzione, tenderà ad essere individualizzato.

NUOTO: attività di acquaticità propedeutiche alle tecniche natatorie; galleggiamento e respirazione; stile libero, dorso e rana; immersioni in apnea eventuali tuffi.

MOVIMENTO IN AMBIENTE NATURALE: sarà incentivata l'attività all'aria aperta considerata l'ubicazione dell'istituzione scolastica.