

PROGRAMMAZIONE CLASSI IV – V

EDUCAZIONE FISICA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE

COMPETENZE TRASVERSALI

- Comprendere e comunicare.
- Saper organizzare l'informazione.
- Saper contestualizzare nel tempo e nello spazio.

Traguardo/i di competenza disciplinare.

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

QUADRIMESTRE I/II

NUCLEI FONDANTI - IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI E ATTIVITÀ
<p>L' alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dimostrare capacità di orientamento spazio-temporale. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidare lo schema corporeo e della lateralità; ➤ Controllare e coordinare gesti motori. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Esercizi di coordinazione e agilità generale: <ul style="list-style-type: none"> - Rapporti non abituali corpo-spazio. ❖ Giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti. ❖ Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. ❖ Esercizi a corpo libero e a coppie. ❖ Esercizi di tonificazione generale e specifici. ❖ Corse a ritmi differenziati. ❖ Percorsi misti. ❖ Tecniche di recupero defaticamento e rilassamento.

NUCLEI FONDANTI - IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI E ATTIVITÀ
<p>L' alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Combinare la componente comunicativa del corpo e quella estetica. ✓ L'alunno sviluppa il senso ritmico del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Esercitazioni con grandi attrezzi. ❖ Esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali. ❖ Attività ludiche. ❖ Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.

NUCLEI FONDANTI - IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI E ATTIVITÀ
<p>L' alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. ➤ Dimostrare di aver sviluppato uno spirito di collaborazione, di correttezza e lealtà sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. ✓ Dimostrare comprensione, applicazione e rispetto delle regole dei giochi sportivi. ✓ Scegliere azioni e soluzioni per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni. ✓ Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. ✓ Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi: pallacanestro, calcio, pallavolo, Taekwondo. ❖ Giochi di squadra con semplici regole

NUCLEI FONDANTI - SALUTE E BENESSERE - SICUREZZA E PREVENZIONE,

COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI E ATTIVITÀ
<p>L' alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Assumere comportamenti idonei a garantire la sicurezza propria e degli altri in diverse. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rispettare le norme di sicurezza nei momenti non strutturati, durante le prove di evacuazione, le uscite, ecc. ✓ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. ✓ Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prove di evacuazione ❖ Uscite a piedi ❖ Gioco libero ❖ Gioco strutturato e con attrezzi ❖ Approfondimenti di educazione alla salute in classe.

COMPETENZE DI BASE AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA

- Utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare).
- Eseguire movimenti precisati ed adattarli a diverse situazioni esecutive.
- Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare stati d'animo, idee, situazioni, collaborando con i compagni.
- Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive
- Conoscere, applicare e rispettare le regole dei giochi praticati.
- Collaborare nel gioco di squadra, apportando il proprio contributo.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva
- Adottare semplici comportamenti igienico-alimentari
- Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambiti di vita