

EDUCAZIONE FISICA

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA – CLASSE PRIMA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (esprimersi in modo personale, con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)

COMPETENZE DISCIPLINARI		<p><i>L'alunno...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>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> • <i>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> • <i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> • <i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</i> • <i>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.</i> • <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> • <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i> 	
NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE	ABILITA'
5.	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Le parti del corpo.</i> • <i>Le posizioni fondamentali.</i> • <i>Gli schemi motori semplici.</i> • <i>Schemi motori combinati.</i> • <i>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</i> • <i>Orientamento spaziale.</i> • <i>Le andature e lo spazio disponibile.</i> • <i>La direzione, la lateralità.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</i> ▪ <i>Scoprire ed eseguire le posizioni fondamentali che il corpo può assumere (in piedi, in ginocchio,, seduti,...).</i> ▪ <i>Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive uditive, tattili e cinestetiche).</i> ▪ <i>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.</i> ▪ <i>Orientarsi autonomamente nell'ambiente palestra.</i> ▪ <i>Sperimentare le prime forme di schieramenti (fila, riga, circolo).</i> ▪ <i>Conoscere ed eseguire globalmente diversi modi di camminare,</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>La destra e la sinistra.</i> • <i>Sperimentazione del maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare...).</i> • <i>La coordinazione dinamica generale e la coordinazione oculo – manuale e segmentaria.</i> 	<p><i>correre e saltare.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Adattare le diverse andature in relazione allo spazio.</i> ▪ <i>Utilizzare anche combinazioni dei diversi schemi.</i> ▪ <i>Muoversi secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali:</i> <ol style="list-style-type: none"> <i>Prendere coscienza della propria dominanza laterale.;</i> <i>Distinguere su di se la destra e la sinistra;</i> <i>Collocarsi in posizioni diverse in relazione in relazione ad altri.</i>
6.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Comunicazione di idee e stati d'animo attraverso il corpo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti: sperimentare l'espressività corporea.</i>
7.	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Le discipline sportive.</i> • <i>La gestualità tecnica.</i> • <i>Il valore e le regole dello sport.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive.</i> ▪ <i>sperimentare, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</i> ▪ <i>comprendere all'interno delle varie occasioni, di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.</i>
8.	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Comportamenti consoni alle situazioni.</i> • <i>L'igiene del corpo.</i> • <i>Regole alimentari e di movimento.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Conoscere comportamenti che possono originare situazioni di pericolo.</i> ▪ <i>Conoscere comportamenti igienici adeguati.</i> ▪ <i>conoscere alcune regole per favorire uno stato di benessere fisico.</i>
SAPERI IRRINUNCIABILI AL TERMINE DELLA CLASSE PRIMA			

5.	<ul style="list-style-type: none"> ☐ <i>Le varie parti del corpo e loro rappresentazione grafica.</i> ☐ <i>I concetti spaziali rispetto al proprio corpo, agli oggetti e agli altri.</i> ☐ <i>Le nozioni temporali (prima-dopo, veloce-lento, successione – contemporaneità’).</i> • <i>La destra e la sinistra su di sé.</i> • <i>Le posture che il corpo può assumere.</i> ☐ <i>I ritmi di movimento.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Riconoscere e denominare le principali parti del corpo. Testa, collo, tronco, braccia, mani, gambe, piedi.</i> ▪ <i>Muoversi nello spazio seguendo le indicazioni dell’insegnante.</i> ▪ <i>Riconoscere le principali nozioni temporali. Prima dopo, veloce lento</i> ▪ <i>Sperimentare alcuni movimenti. Naturali camminare, strisciare, correre.</i> 	
6.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Giochi spontanei, imitativi, simbolici, immaginativi.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Esprimersi liberamente con il proprio corpo attraverso giochi spontanei.</i> 	
7.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Adeguamento personale alle regole prestabilite, indispensabili al buon funzionamento del gioco.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sapersi adeguare a regole essenziali indispensabili al funzionamento di semplici giochi.</i> 	
8.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Conoscenza e utilizzo degli attrezzi e degli spazi di attività.</i> • <i>Il benessere legato all’attività ludico- motoria.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Conoscere e utilizzare seguendo le indicazioni dell’insegnante alcuni attrezzi (palla, cerchi, mattoni, coni) e spazi delimitati e definiti.</i> 	
ATTIVITA’			
SETTEMBRE/OTTOBRE/ NOVEMBRE	DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
Giochi allo specchio. Rappresentazione grafica dello schema corporeo.	Giochi di movimento per acquisire la padronanza dello spazio e per adattarsi al gruppo. Esecuzione di semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo.	Giochi per esprimere le emozioni e i sentimenti, attraverso il movimento e la gestualità.	Giochi di espressione corporea legata ai ruoli. Giochi di comunicazione non verbale. Giochi socio-motori e di cooperazione.

AMBIENTE DI APPRENDIMENTO			VALUTAZIONE	
<u>METODOLOGIA</u>	<u>ORGANIZZAZIONE</u>	<u>MEZZI E STRUMENTI</u>	<u>MODALITA' DI VERIFICA</u>	<u>CRITERI DI VALUTAZIONE</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le attività proposte intendono rispondere al bisogno primario dei bambini di vivere esperienze coinvolgenti, gratificanti, piacevoli. Saranno presentate, pertanto, in forma ludica e sempre variata. Saranno graduate per difficoltà ed intensità dell'impegno richiesto in modo da predisporre i ragazzi a superare blocchi e timori di non riuscire di fronte a situazioni che, in quanto nuove, potrebbero apparire difficili. Le proposte risponderanno all'esigenza di educare alla socialità attraverso attività per coppie, per piccoli gruppi, a squadre al fine di favorire la collaborazione, la solidarietà, l'aiuto reciproco, il rispetto e la lealtà verso gli altri. 	<p>Lavoro individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ libero; ▪ con assistenza dell'insegnante; ▪ programmato su materiale autocorrettivo e strutturato. <p>Lavoro a due</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ insegnante/alunno; ▪ alunno/alunno (alla pari); ▪ l'alunno più capace aiuta il compagno in difficoltà. <p>Lavoro in piccolo gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ interno alla classe; ▪ omogeneo per livelli; ▪ integrato con criteri sociometrici. <p>Lavoro in grandi gruppi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ più gruppi a classi aperte. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente palestra. ▪ Attrezzi ginnici. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Osservazione dei comportamenti. ▪ Valutazione della prestazione connessa al compito. ▪ Prove oggettive iniziali, in itinere, finali. 	<p>Autonomia gestionale operativa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso degli strumenti ▪ Uso del tempo ▪ Uso delle tecniche <p>Autonomia cognitiva</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso delle procedure ▪ Uso delle preconoscenze <p>Autonomia emotivo – relazionale</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scelta dei comportamenti ▪ Capacità di autocontrollo

