

***EDUCAZIONE FISICA***

# EDUCAZIONE FISICA

**EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA – CLASSE QUARTA**

**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**

*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 gioco sport 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.*

**NUCLEI FONDANTI**

**CONOSCENZE**

**ABILITA'**

1.

**IL CORPO E LA SUA  
RELAZIONE CON LO SPAZIO  
E IL TEMPO**

- *Le parti del corpo: le funzioni fisiologiche e la respirazione.*
- *Le posizioni fondamentali.*
- *Gli schemi motori semplici.*
- *Schemi motori combinati.*
- *Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.*
- *Orientamento spaziale.*
- *Le andature e lo spazio disponibile.*
- *Le variabili spazio/temporali.*

- *Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico:*
  - a. *comprendere l'importanza della respirazione durante l'esercizio fisico.*
- *controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.*
- *Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli aspetti e agli altri:*
  - a. *discriminare la variabile spaziale e temporale nell'ambito di un'azione motoria;*

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La direzione, la lateralità.</i></li> <li>• <i>La destra e la sinistra.</i></li> </ul>	<p><i>b. effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo e in coordinazione motoria.</i></p>
2.	<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Comunicazione di idee e stati d'animo attraverso la postura.</i></li> <li>• <i>Il mimo.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>esprimere stati d'animo attraverso posture statiche e dinamiche;</i></li> <li>b. <i>mimare con il proprio corpo sensazioni personali derivanti.</i></li> </ul> </li> </ul>
3.	<b>I L GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E I L FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le discipline sportive.</i></li> <li>• <i>La gestualità tecnica.</i></li> <li>• <i>Il valore e le regole dello sport.</i></li> <li>• <i>I giochi della tradizione popolare.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline.</i></li> <li>▪ <i>Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>saper individuare e rispettare le regole del gioco;</i></li> <li>○ <i>assumere atteggiamenti collaborativi nei giochi.</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Apprezzare ed utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare.</i></li> </ul>
4.	<b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E S I CUREZZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Comportamenti consoni alle situazioni.</i></li> <li>• <i>L'igiene del corpo.</i></li> <li>• <i>Regole alimentari e di movimento.</i></li> <li>• <i>Rapporto movimento salute.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</i></li> <li>▪ <i>Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>praticare l'esercizio fisico inteso come buona consuetudine per un sano stile di vita, oltre che per il proprio piacere.</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>SAPERI IRRINUNCIABILI AL TERMINE DELLA CLASSE QUARTA</b>			
1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le parti del corpo: le funzioni fisiologiche e la respirazione.</i></li> <li>• <i>Le posizioni fondamentali.</i></li> <li>• <i>Gli schemi motori semplici.</i></li> <li>• <i>Schemi motori combinati.</i></li> <li>• <i>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</i></li> <li>• <i>Orientamento spaziale.</i></li> <li>• <i>Le sequenze ritmiche.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Riconoscere e denominare le parti del corpo nel suo complesso e nei suoi distinti segmenti.</i></li> <li>▪ <i>Consolidare le principali funzioni senso percettive: uditive, tattili, visive e cinestesiche.</i></li> <li>▪ <i>Sviluppare la capacità di attenzione.</i></li> <li>▪ <i>Riconoscere la destra e la sinistra sull'altro e nello spazio.</i></li> <li>▪ <i>Migliorare l'organizzazione spazio-temporale.</i></li> <li>▪ <i>Sviluppare gli schemi posturali e motori di base.</i></li> <li>▪ <i>Sviluppare la capacità coordinativa.</i></li> <li>▪ <i>Strutturare attività che promuovano l'equilibrio statico e dinamico.</i></li> <li>▪ <i>Riconoscere semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con gli attrezzi.</i></li> </ul>
2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Il gioco libero.</i></li> <li>• <i>La mimica.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Esprimersi liberamente con il proprio corpo attraverso giochi spontanei e imitativi simbolici e immaginativi.</i></li> </ul>

<b>3.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il valore e le regole dello sport.</li> <li>• I giochi della tradizione popolare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Imparare a collaborare con i compagni in coppia e in piccolo gruppo.</li> <li>▪ Abituarsi ad accettare serenamente il risultato di un gioco.</li> <li>▪ Conoscere e praticare giochi - sport rispettando regole codificate.</li> </ul>
<b>4.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamenti consoni alle situazioni.</li> <li>• L'igiene del corpo.</li> <li>• Regole alimentari e di movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conoscere e utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi di attività.</li> </ul>

**ATTIVITA'**

<b>SETTEMBRE/OTTOBRE/NOVEMBRE</b>	<b>DICEMBRE/GENNAIO</b>	<b>FEBBRAIO/MARZO</b>	<b>APRILE/MAGGIO/GIUGNO</b>
<p><i>Giochi con la palla e altri attrezzi da lancio.</i></p> <p><i>Uso di schemi motori combinati tra loro: lanciare e afferrare.</i></p> <p><i>Misurazione della frequenza cardiaca.</i></p> <p><i>Gioco di mimica di posture e imitazione di atti dinamici.</i></p> <p><i>Ideazione e compilazione del decalogo: "Una sana e corretta alimentazione per un sano sviluppo del proprio corpo"</i></p>	<p><i>Esercizi sullo strisciare e il rotolare.</i></p> <p><i>Esercizi di dondolamento e rilassamento, di movimenti scattanti e di movimenti fluidi imitando burattini e robot.</i></p> <p><i>Giochi sportivi con tamburello e palla.</i></p> <p><i>Riflessioni sui benefici psicofisici apportati dallo sport.</i></p>	<p><i>Esercizi in forma di competizione di gruppo e individuale.</i></p> <p><i>Gare di velocità e prontezza reattiva.</i></p> <p><i>Esecuzione di semplici coreografie per imitazione.</i></p> <p><i>Mantenimento di corrette posture statiche in piedi, seduti, al banco, a tavola, davanti al computer.</i></p>	<p><i>Giochi: corsa dei sacchi, corsa a balzi; gioco della corda e dell'elastico.</i></p> <p><i>Danza a ritmo di saltarello o tarantella.</i></p> <p><i>Gioco de "I quattro cantoni" e "Moscacieca".</i></p> <p><i>Racconto di esperienze di benessere legate al gioco</i></p>

**AMBIENTE DI APPRENDIMENTO**

**VALUTAZIONE**

<b>METODOLOGIA</b>	<b>ORGANIZZAZIONE</b>	<b>MEZZI E STRUMENTI</b>	<b>VERIFICHE</b>	<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>
<p><i>-Esercizi di riscaldamento</i></p> <p><i>-Fase di gioco finalizzata allo svolgimento delle attività programmate</i></p> <p><i>-momenti di rilassamento</i></p> <p><i>-Attività in forma ludica</i></p> <p><i>-Lavoro individuale, a coppie, a piccoli gruppi e collettivo</i></p>	<p><i>Incoraggiare l'apprendimento collaborativo.</i></p> <p><i>Favorire il dialogo e la riflessione su quello che si fa e che si apprende.</i></p> <p><i>Utilizzo di strumenti tipici della disciplina che servono a cogliere, comprendere e analizzare le varie problematiche relative all'UDA</i></p>	<p><i>- piccoli e grandi attrezzi</i></p> <p><i>- Tuo quanto si renderà necessario per la realizzazione delle attività</i></p>	<p><i>- osservazioni</i></p> <p><i>- esercitazioni orali</i></p> <p><i>- esercitazioni pratiche</i></p>	<p><i>Autonomia gestionale operativa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uso degli strumenti</li> <li>- uso del tempo</li> <li>- uso delle tecniche</li> </ul> <p><i>Autonomia cognitiva:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uso delle procedure</li> <li>- uso delle preconcoscenze</li> </ul> <p><i>Autonomia emotivo relazionale:</i></p>

	<i>di riferimento.</i>			- <i>scelta dei comportamenti</i> - <i>autocontrollo</i>
--	------------------------	--	--	---

