

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	<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 gioco sport 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'
<p>1. IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Le parti del corpo: le funzioni fisiologiche e la respirazione.</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>Le variabili spazio/temporali.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico:</i> <ul style="list-style-type: none"> a. <i>comprendere l'importanza della respirazione durante l'esercizio fisico.</i> ▪ <i>controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.</i> ▪ <i>Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli aspetti e agli altri:</i> <ul style="list-style-type: none"> a. <i>discriminare la variabile spaziale e temporale nell'ambito di un'azione motoria;</i>

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

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

ATTIVITA'

SETTEMBRE/OTTOBRE/NOVEMBRE	DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
<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

METODOLOGIA	ORGANIZZAZIONE	MEZZI E STRUMENTI	VERIFICHE	CRITERI DI VALUTAZIONE
<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"> - <i>uso degli strumenti</i> - <i>uso del tempo</i> - <i>uso delle tecniche</i> <p><i>Autonomia cognitiva:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>uso delle procedure</i> - <i>uso delle preconcoscenze</i> <p><i>Autonomia emotivo relazionale:</i></p>

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

