

EDUCAZIONE FISICA

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA – CLASSE QUINTA

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 giocosport 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'
1.	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Le funzioni fisiologiche del corpo.</i> • <i>Le posizioni fondamentali.</i> • <i>Schemi motori combinati.</i> • <i>Schemi motori in simultanea e in successione.</i> • <i>Traiettorie, distanze e ritmi esecutivi.</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> • <i>La direzione, la lateralità.</i> • <i>La destra e la sinistra.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</i> ▪ <i>Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultanea e in successione.</i> ▪ <i>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successione temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</i>

2.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicazione di contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione. • coreografie. • Sequenze di movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. ▪ Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.
3.	I L GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E I L FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tecnici delle discipline sportive. • La gestualità tecnica. • Il valore e le regole dello sport. • I giochi della tradizione popolare. • Partecipazione ai giochi e rispetto delle regole. • Sviluppo del senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. ▪ Scegliere azioni e soluzioni efficaci 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.
4.	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E S I CUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamenti consoni alle situazioni. • L'igiene del corpo. • Regole alimentari e di movimento. • Rapporto movimento salute. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambiti di vita. ▪ Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.
SAPERI IRRINUNCIABILI AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA			
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Orientamento spaziale. • Le andature e lo spazio disponibile. • Le variabili spazio/temporali. • La direzione, la lateralità. • La destra e la sinistra. 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Acquisire la coscienza del proprio corpo nel suo complesso e nei suoi distinti segmenti. ☒ Affinare le principali funzioni senso-percettive. ▪ Migliorare la capacità di attenzione. ☒ Consolidare la lateralizzazione. ☒ Migliorare l'organizzazione spazio-temporale. ☒ Consolidare gli schemi posturali e motori. ▪ Sviluppare la capacità coordinativa. ☒ Consolidare il controllo dell'equilibrio, sia statico che dinamico. ☒ Riconoscere e riprodurre sequenze ritmiche con il proprio corpo e con gli attrezzi. 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicazione di contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione. • Sequenze di movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esprimere attraverso gesti e movimenti, stati d'animo, emozioni e sentimenti. 	

3.	<ul style="list-style-type: none"> • Il valore e le regole dello sport. • I giochi della tradizione popolare. • Partecipazione ai giochi e rispetto delle regole. • Sviluppo del senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a collaborare con i compagni in gruppo e con la classe. • Abituarsi ad accettare serenamente il risultato di un gioco. • Conoscere e praticare giochi - sport rispettando regole codificate.
4.	<ul style="list-style-type: none"> • L'igiene del corpo. • Regole alimentari e di movimento. • Rapporto movimento salute. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi di attività. • Promuovere stili di vita salutistici e di benessere psicofisico.

ATTIVITA'

SETTEMBRE/OTTOBRE/NOVEMBRE	DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
<p><i>Giochi collettivi, a coppie, individuali, a squadra</i></p> <p><i>Percorsi circuiti e staffette</i></p> <p><i>Esercizi segmentari</i></p> <p><i>Correre, strisciare, saltare, arrampicarsi, lanciare/afferrare etc</i></p>	<p><i>-giochi e attività per l'apprendimento di movimenti nuovi</i></p> <p><i>-giochi di equilibrio</i></p> <p><i>-preacrobatica</i></p> <p><i>-,esercizi di mobilità e flessibilità</i></p> <p><i>-salti e saltelli, con gli ostacoli con i cerchi con le clavette, conetti, assi etc</i></p> <p><i>-giochi ed esercitazioni con la palla il cerchio la corda, l'asse di equilibrio</i></p>	<p><i>conversazioni</i></p> <p><i>gare circuiti e percorsi</i></p> <p><i>salti corsa veloce movimenti rapidi</i></p> <p><i>esercizi di allungamento muscolare</i></p> <p><i>preatletica</i></p> <p><i>stretching</i></p> <p><i>passo saltellato a due piedi salto in lungo in alto con rimbalzo etc</i></p>	<p><i>Giochi della tradizione popolare, individuali, a coppie, di gruppo, a squadre, collettivi, inventati, autogestiti, con e senza attrezzi</i></p> <p><i>Giochi pre-sportivi codificati e non</i></p> <p><i>Movimenti combinati in successione anche con l'utilizzo della musica</i></p> <p><i>-Giochi di squadra finalizzati alla sperimentazione dei diversi ruoli (attivi e regolativo/arbitrali), dei gesti tecnici specifici, delle modalità esecutive dello spazio e delle regole.</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>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</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> <p><i>- uso degli strumenti</i></p> <p><i>- uso del tempo</i></p> <p><i>- uso delle tecniche</i></p>

<p><i>-Lavoro individuale, a coppie, a piccoli gruppi e collettivo</i></p>	<p><i>della disciplina che servono a cogliere, comprendere e analizzare le varie problematiche relative all'UDA di riferimento.</i></p>			<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> <ul style="list-style-type: none"> - <i>scelta dei comportamenti</i> - <i>autocontrollo</i>
--	---	--	--	---

