

PROGRAMMAZIONE CLASSI QUARTE E QUINTE A.S. 2017/18

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI (dalle indicazioni per il curricolo)

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.

PREMESSA METODOLOGICA

Grazie alla proficua collaborazione tra scuola e enti sportivi del territorio gli alunni di tutte le classi hanno la possibilità di sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

NUCLEI FONDANTI	COMPETENZE	ABILITA'	ARGOMENTI E CONTENUTI
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dimostrare capacità di orientamento spazio-temporale 	<p>L'alunno sa:</p> <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.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRES SIVA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi 	<p>L'alunno sa:</p> <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.

<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</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 	<p>L'alunno sa:</p> <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
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Assumere comportamenti idonei a garantire la sicurezza propria e degli altri in diverse 	<p>L'alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rispettare le norme di sicurezza nei momenti non 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prove di evacuazione ❖ Uscite a piedi ❖ Gioco libero

	situazioni	<p>strutturati, durante le prove di evacuazione, le uscite, ecc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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"> ❖ Gioco strutturato e con attrezzi ❖ Approfondimenti di educazione alla salute in classe.
--	------------	--	--

COMPETENZE DI BASE AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA

EDUCAZIONE FISICA

<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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.
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRES SIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none">➤ Conoscere, applicare e rispettare le regole dei giochi praticati.➤ Collaborare nel gioco di squadra, apportando il proprio contributo.➤ Rispettare le regole nella competizione sportiva
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none">➤ Adottare semplici comportamenti igienico-alimentari➤ Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambiti di vita