|  |
| --- |
| EDUCAZIONE FISICACLASSE QUINTA |
| COMPETENZE CHIAVE EUROPEE:CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE |
| **NUCLEO FONDANTE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE** |
| **IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE** | • Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. | • Sviluppo delle capacità coordinative segmentarie. • Sviluppo dell’equilibrio, sia statico che dinamico. • Sviluppo delle capacità di forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. |
| **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA’ COMUNICATIVA** | • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento. | • Sviluppo delle modalità espressive che utilizzano il linguaggio corporeo. |
| **IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO** | • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/ lanciare, ecc). | • Utilizzo di schemi motori e posturali. • Utilizzo delle abilità motorie generali e specifiche in relazione al tipo di attività da svolgere. • Sviluppo delle capacità coordinative segmentarie. • Sviluppo dell’equilibrio, sia statico che dinamico. • Sviluppo delle capacità di forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare. |
| **IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY** | • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. • Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio. | • Partecipazione positiva alle attività di gioco-sport. • Sviluppo delle qualità individuali (coraggio, lealtà, impegno) e di quelle sociali (responsabilità, rispetto, collaborazione, solidarietà). • Le diverse modalità relazionali. • Utilizzo di gestualità tecniche legate alle diverse discipline sportive. • Rispetto delle regole in situazione di gioco. |
| **SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE** | • Praticare attività di movimento per migliorare le proprie capacità fisiche muovendosi in spazi comuni nel rispetto dei compagni. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. | •Regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni in casa, a scuola, in strada. • Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all’esercizio fisico. |
|  |  |  |