|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| EDUCAZIONE FISICA  CLASSE 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. | |
|  | |  | |  |