

EDUCAZIONE FISICA CLASSE QUINTA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZE IN MATEMATICA (esprimersi in modo personale, con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)

COMPETENZE DISCIPLINARI

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 gioco sport 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.

NUCLEI FONDANTI

CONOSCENZE

ABILITA'

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

Le funzioni fisiologiche del corpo.
Le posizioni fondamentali.
Schemi motori combinati.
Schemi motori in simultanea e in successione.
Traiettorie, distanze e ritmi esecutivi.
Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.
Orientamento spaziale.
Le andature e lo spazio disponibile.
Le variabili spazio/temporali.
La direzione, la lateralità.
La destra e la sinistra.

- 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.
- Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultanea e in successione.
- 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.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Comunicazione di contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione.
coreografie.
Sequenze di movimento..

- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

		<ul style="list-style-type: none"> • Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche..
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE DEL FAIR PLAY	<p>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.</p>	<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.
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<p>Comportamenti consoni alle situazioni. L'igiene del corpo. Regole alimentari e di movimento. Rapporto movimento salute.</p>	<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.

	ATTIVITA'
SETTEMBRE- OTTOBRE – NOVEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi collettivi, a coppie, individuali, a squadra • Percorsi circuiti e staffette • Esercizi segmentari • Correre, strisciare, saltare, arrampicarsi, lanciare/afferrare etc
DICEMBRE/GENNAIO	<ul style="list-style-type: none"> • -giochi e attività per l'apprendimento di movimenti nuovi - giochi di equilibrio -preacrobatica -, esercizi di mobilità e flessibilità -salti e saltelli, con gli ostacoli con i cerchi • con le clavette, conetti, assi etc -giochi ed esercitazioni con la palla il cerchio la corda, l'asse di equilibrio
FEBBRAIO-MARZO	<ul style="list-style-type: none"> • conversazione gare circuiti e percorsi salti corsa veloce movimenti rapidi esercizi di allungamento muscolare preatletica stretching asso saltellato a due piedi salto in lungo in alto con rimbalzo etc
APRILE –MAGGIO-GIUGNO	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi della tradizione popolare, individuali, a coppie, di gruppo, a squadre, collettivi, inventati, autogestiti, con e senza attrezzi • Giochi pre-sportivi codificati e non • Movimenti combinati in successione anche con l'utilizzo della musica • 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.

SAPERI IRRINUNCIABILI AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA

<p>Orientamento spaziale. Le andature e lo spazio disponibile. Le variabili spazio/temporali. La direzione, la lateralità. La destra e la sinistra..</p>	<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.
<p>Comunicazione di contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione. Sequenze di movimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esprimere attraverso gesti e movimenti, stati d'animo emozioni e sentimenti
<p>Il valore e le regole dello sport. I giochi della tradizione popolare. Partecipazione ai giochi e rispetto delle regole. Sviluppo del senso di responsabilità.</p>	<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.
<p>L'igiene del corpo. Regole alimentari e di movimento. Rapporto movimento salute.</p>	<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.

METODOLOGIE:

- Esercizi di riscaldamento
- Fase di gioco finalizzata allo svolgimento delle attività programmate -momenti di rilassamento
- Attività in forma ludica
- Lavoro individuale, a coppie, a piccoli gruppi e collettivo

ORGANIZZAZIONE LAVORO CLASSE:

Incoraggiare l'apprendimento collaborativo.

Favorire il dialogo e la riflessione su quello che si fa e che si apprende.

Utilizzo di strumenti tipici della disciplina che servono a cogliere, comprendere e analizzare le varie problematiche relative alle attività didattiche di riferimento.

MEZZI E STRUMENTI:

piccoli e grandi attrezzi

Tutto quanto si renderà necessario per la realizzazione delle attività .

VERIFICHE

osservazioni

esercitazioni orali

esercitazioni pratiche

CRITERI DI VALUTAZIONE:

La valutazione periodica ed annuale degli apprendimenti degli alunni sarà espressa in decimi . Le valutazioni trimestrali, oltre che del profitto conseguito durante lo svolgimento dei vari percorsi didattici, terranno conto anche:

- **autonomia gestionale operativa**
- Uso degli strumenti
- Uso del tempo
- Uso delle tecniche
- **Autonomia cognitiva**
- Uso delle procedure
- Uso delle preconcoscenze
- **Autonomia emotivo – relazionale**
- Scelta dei comportamenti
- Capacità di autocontrollo.