

PROGETTAZIONE ANNUALE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DI

EDUCAZIONE FISICA

CLASSE QUINTA

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Conoscenze	Abilità	Compito di realtà
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre /saltare, afferrare/lanciare, ecc.). • 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 e agli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propri sensi e le modalità di percezione sensoriale. • Gli schemi motori e posturali. • Posizioni del corpo in rapporto allo spazio e al tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere corretti atteggiamenti posturali in situazioni combinate e simultanee. • Utilizzare correttamente il tono muscolare in situazioni e posizioni diverse. • Utilizzare correttamente i vari segmenti corporei. • Applicare e controllare la sequenza respiratoria in varie situazioni. • Prendere coscienza degli elementi che strutturano lo spazio e saperli utilizzare (direzione, distanza, traiettoria...). • Interiorizzare il proprio spazio d'azione e quello dei compagni. • Utilizzare il concetto di distanza in diverse situazioni. • Valutare la velocità in relazione all'altro. • Aggiustare i propri atteggiamenti motori a ritmi diversi. • Utilizzare con sicurezza e destrezza oggetti e attrezzi, in modo proprio ed improprio. 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare schemi motori di base in esercizi combinati. • Controllare l'equilibrio del proprio corpo, in situazioni statiche e dinamiche. 	
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA				
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> • La comunicazione mimico-gestuale per drammatizzare storie conosciute anche con l'uso creativo degli attrezzi. • Adattamento del movimento alla musica e al ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare ed elaborare semplici coreografie e/o progressioni motorie. • Applicare e collegare in forma originale e creativa un'ampia gamma di codici espressivi. • Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, ecc. • Utilizzare la musica per ritmare i movimenti durante un esercizio. (seguire i ritmi: lento, veloce, ecc.). • Progettare ed eseguire un percorso, utilizzando schemi motori e/o attrezzi. • Inventare e organizzare esercizi e/o giochi. 	

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY				
<ul style="list-style-type: none"> • Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive. • Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. • Saper utilizzare numerosi giochi derivati dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole della competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni tipi di gioco-sport La collaborazione, la collaborazione costruttiva, il rispetto e la valorizzazione degli altri nelle attività di gruppo. • L'utilità ed il valore delle regole nelle diverse attività. 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare attivamente a giochi organizzati. • Rispettare le regole prestabilite dei giochi sportivi praticati. • Collaborare attivamente nelle attività di gioco – sport individuali e di squadra. • Conoscere le regole di base di alcuni giochi-sports. • Cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente, anche in una competizione con i compagni. 	
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE ESICUREZZA				
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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 ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. • Acquisire consapevolezza delle 	<ul style="list-style-type: none"> • Le principali regole di utilizzo appropriato degli spazi e degli attrezzi usati per la propria e altrui sicurezza. • Le essenziali norme di igiene personale legate all'attività sportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere regole di comportamento nelle diverse situazioni quotidiane. • Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra gli alimenti e il benessere fisico. • Assumere comportamenti igienici e salutistici. 	

<p>principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del corpo e ad un corretto regime alimentare.</p>	<p>funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>		<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i comportamenti da adottare in caso di semplici ma frequenti " infortuni" durante l'attività sportiva. (Sbucciature, contusioni ,fuoriuscita di sangue dal naso, ecc.).• Prendere consapevolezza delle pratiche e delle sostanze dannose alla propria salute.	
---	--	--	--	--