

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

EDUCAZIONE FISICA cl. Quinta

1° QUADRIMESTRE

COMPETENZA:

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

L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali .

Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche

ABILITA'	CONOSCENZE
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, agli altri.	Corse e salti Movimenti e palleggi Orientamento spaziale Lateralizzazione Schemi motori combinati Marce e ritmi Movimenti coordinati e orientati Coordinazione oculo-manuale Gli schemi motori di base con l'uso di attrezzi specifici. La capacità di resistenza e di rapidità in relazione al compito motorio

COMPETENZA:

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

Utilizza linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmo - musicali.

ABILITA'	CONOSCENZE
Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimenti o semplici coreografie individuali e collettive	La comunicazione attraverso posture e azioni motorie. Movimenti coreografici. Il mimo.

2° QUADRIMESTRE

COMPETENZA:

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle

ABILITA'	CONOSCENZE
Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco e sport. Saper utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco ,organizzate anche in forma di gara ,collaborando con	Giochi sportivi cooperativi. Giochi sportivi con la palla . Giochi di percezione corporea. Giochi in gruppo di comunicazione non verbale. La collaborazione e l'indipendenza nel gioco. Il controllo della palla e degli attrezzi in funzione dello

gli altri.
Rispettare le regole nella competizione sportiva.
Saper accettare la sconfitta con equilibrio .
Vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti.
Accettare le diversità, manifestando senso di responsabilità.

spazio, di sé e degli altri.
Ruoli, regole e tecniche dei giochi sportivi.
Regole e modalità esecutive dei giochi.

**COMPETENZA:
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alle cure del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.

ABILITA'	CONOSCENZE
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 ai sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	Misure e funzioni del proprio corpo. Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.