

**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

<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
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.

<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
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

<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
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.**

<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<p><b>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.</b>  <b>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</b></p>	<p><b>Misure e funzioni del proprio corpo.</b>  <b>Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia.</b></p>