

SCUOLA PRIMARIA EDUCAZIONE FISICA

CLASSE QUINTA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE TRASVERSALI: *Imparare ad imparare. Spirito di iniziativa ed imprenditorialità. Competenze sociali e civiche.*

PROFILO DELLE COMPETENZE	COMPETENZA SPECIFICA	<i>In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.</i>
<i>In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali.</i>	COMPETENZE TRASVERSALI	• Ha una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati, di raccontare le proprie esperienze e di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni. • Si orienta nello spazio e nel tempo; osserva, descrive e attribuisce significato ad ambienti, fatti, fenomeni e produzioni artistiche. • Possiede un patrimonio di conoscenze e nozioni di base ed è in grado di ricercare ed organizzare nuove informazioni. • Utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso e gli altri, per riconoscere le diverse identità, le tradizioni culturali e religiose, in un'ottica di dialogo e di rispetto reciproco. • Dimostra originalità e spirito di iniziativa. È in grado di realizzare semplici progetti. • Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti. • Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri. • Rispetta le regole condivise, collabora con gli altri per la costruzione del bene comune. • Si assume le proprie responsabilità, chiede aiuto quando si trova in difficoltà e sa fornire aiuto a chi lo chiede. • Ha cura e rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente come presupposto di un sano e corretto stile di vita.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI		L'alunno: 1. 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. 2. 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. 3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. 4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. 5. 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. 6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare. 7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	
NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE	ABILITA'
1	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.	• 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

		• La destra e la sinistra.	motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
2	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. • Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.
3	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	• 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	• 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.
4	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	• Comportamenti consoni alle situazioni. • L'igiene del corpo. • Regole alimentari e di movimento.	• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambiti di vita.

		• Rapporto movimento salute.	• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.
	SAPERI IRRINUNCIABILI “EVIDENZE” AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA		
1	• Orientamento spaziale. • Le andature e lo spazio disponibile. • Le variabili spazio/temporali. • La direzione, la lateralità. • La destra e la sinistra.	• 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.	
2	• Comunicazione di contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione. • Sequenze di movimento.	• Esprimere attraverso gesti e movimenti, stati d'animo emozioni e sentimenti.	
3	• Il valore e le regole dello sport. • I giochi della tradizione popolare. • Partecipazione ai giochi e rispetto delle regole. • Sviluppo del senso di responsabilità	• 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.	

4	• L'igiene del corpo. • Regole alimentari e di movimento. • Rapporto movimento salute	• Conoscere e utilizzare in modo corretto gli attrezzi e gli spazi di attività. • Promuovere stili di vita salutistici e di benessere psicofisico.
---	---	--