

ISTITUTO COMPRENSIVO DI

CISANO BERGAMASCO

CURRICOLO VERTICALE

EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA PRIMARIA

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

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 giocosport 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 che 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.

CLASSE PRIMA

NUCLEI FONDANTI DELLA DISCIPLINA	COMPETENZE SPECIFICHE OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE	OBIETTIVI DELLA VALUTAZIONE I e/o II QUADRIMESTRE
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO</p>	<p>Sperimentare le prime osservazioni del proprio corpo in stato di riposo e di movimento.</p> <p>Iniziare ad acquisire la percezione degli schemi motori di base principali (camminare, correre, lanciare, saltare) e posturali (piegarsi, flettere, estendere, circondurre).</p>	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>Scoprire ed eseguire le posizioni fondamentali che il corpo può assumere (in piedi, in ginocchio, seduti, ...).</p> <p>Riconoscere, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive uditive, tattili e cinestetiche).</p> <p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro.</p> <p>Orientarsi autonomamente nell'ambiente palestra.</p> <p>Sperimentare le prime forme di schieramenti (fila, riga, circolo).</p> <p>Muoversi secondo una direzione, controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali:</p> <p>a. Prendere coscienza della propria dominanza laterale;</p> <p>b. Distinguere su di sé la destra e la sinistra;</p> <p>c. Collocarsi in posizioni diverse in relazione ad altri.</p>	<p>Le parti del corpo.</p> <p>Le posizioni fondamentali.</p> <p>Gli schemi motori semplici.</p> <p>Schemi motori combinati.</p> <p>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</p> <p>Orientamento spaziale.</p> <p>Le andature e lo spazio disponibile.</p> <p>La direzione, la lateralità.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO</p> <p>Padroneggiare gli schemi motori di base e posturali.</p>

		<p>La destra e la sinistra.</p> <p>Sperimentazione del maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare ...).</p> <p>La coordinazione dinamica generale e la coordinazione oculo – manuale e segmentaria.</p> <p>Conoscere ed eseguire globalmente diversi modi di camminare, correre e saltare.</p> <p>Adattare le diverse andature in relazione allo spazio.</p> <p>Utilizzare anche combinazioni dei diversi schemi.</p>		
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.	Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento.	<p>Gesti, mimica.</p> <p>Espressione corporea libera e guidata.</p> <p>Emozioni.</p>	-----
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Utilizzare le varie occasioni di gioco per interiorizzare alcune regole di base e l'importanza di rispettarle.	<p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di giochi individuali, di squadra.</p> <p>Cooperare ed interagire con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole nei vari giochi.</p>	<p>Giochi collettivi statici e dinamici.</p> <p>Giochi con la palla.</p> <p>Giochi tradizionali.</p> <p>Corrette modalità esecutive dei giochi individuali e in squadra nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>Utilizzare le varie occasioni di gioco per interiorizzare alcune regole di base e l'importanza di rispettarle.</p>
SALUTE E BENESSERE,	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e	Partecipare ai giochi cercando di rispettare regole e indicazioni.	Norme principali e tutela della salute (riconoscimento di pericoli)	----

PREVENZIONE E SICUREZZA	per la sicurezza nei vari ambienti vita. Riconoscere ed esprimere i propri bisogni in relazione agli stili di vita.	Riconoscere ed esprimere le sensazioni di benessere o malessere del proprio corpo.	Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.	
-------------------------	--	--	--	--

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

Giochi per riconoscere le diverse parti del corpo e la loro rappresentazione in stasi ed in movimento.

Esercizi e movimenti per sviluppare la lateralizzazione.

Controllo e coordinamento dei movimenti seguendo le indicazioni dell'insegnante (camminare secondo andature libere o prestabilite. Correre liberamente o seguendo ritmi diversi).

Giochi utilizzando andature di animali.

Il corpo per comunicare, esprimere e rappresentare situazioni reali e fantastiche, sensazioni personali, emozioni.

Giochi di mimo, di memoria e di attenzione, Giochi di imitazione di movimenti ed atteggiamenti di animali.

Percorsi misti.

Mini gare di squadra, giochi a coppie o a squadre rispettando le regole.

Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.

CLASSE SECONDA

NUCLEI FONDANTI DELLA DISCIPLINA	COMPETENZE SPECIFICHE OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE	OBIETTIVI DELLA VALUTAZIONE I e/o II QUADRIMESTRE
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO</p>	<p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori e posturali combinati tra loro.</p> <p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali.</p> <p>Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.</p>	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro:</p> <p>a. sperimentare ed analizzare diversi modi di correre e saltare;</p> <p>b. sperimentare lo schema dello strisciare;</p> <p>c. analizzare le diverse andature dinamiche in sequenza.</p> <p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali:</p> <p>a. acquisire il concetto di distanza attraverso il movimento;</p> <p>b. percepire la nozione di tempo attraverso il movimento.</p> <p>Controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo:</p> <p>a. sperimentare situazioni di equilibrio corporeo in una situazione di gioco;</p> <p>b. controllare l'equilibrio corporeo in situazioni statiche e dinamiche</p>	<p>Le parti del corpo.</p> <p>Le posizioni fondamentali.</p> <p>Schemi motori combinati.</p> <p>L'orientamento.</p> <p>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</p> <p>Orientamento spaziale.</p> <p>Le andature e lo spazio disponibile.</p> <p>La direzione, la lateralità.</p> <p>La destra e la sinistra.</p> <p>Il corpo e l'equilibrio statico/dinamico.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO</p> <p>Coordinare il proprio corpo in relazione al tempo e allo spazio.</p> <p>Sperimentare linguaggi motori espressivi in contesti conosciuti.</p>

<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti.</p>	<p>Utilizzare l'espressione corporea libera e/o guidata.</p> <p>Utilizzare modalità espressive di drammatizzazione e danza.</p> <p>Comprendere che la tensione muscolare corrisponde ad uno stato emotivo.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento.</p>	<p>L'espressività corporea.</p> <p>La tensione muscolare e gli stati emotivi</p>	<p>---</p>
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori individuali e a squadre.</p>	<p>Eeguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.</p> <p>Cooperare ed interagire con gli altri.</p> <p>Rispettare le regole sia nella competizione sportiva sia nei giochi.</p>	<p>Le discipline sportive.</p> <p>La gestualità tecnica.</p> <p>Il valore e le regole dello sport.</p>	<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>Sperimentare varie forme di gioco individuali e di gruppo rispettandone le regole.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>Conoscere comportamenti che possono originare situazioni di pericolo.</p> <p>Conoscere comportamenti igienici adeguati.</p> <p>Conoscere alcune regole per favorire uno stato di benessere fisico.</p>	<p>Comportamenti consoni alle situazioni.</p> <p>L'igiene del corpo.</p> <p>Regole alimentari e di movimento.</p>	<p>---</p>

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

Giochi ed esercitazioni sulla conoscenza corporea

Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale, giochi sulla discriminazione di stimoli uditivi e visivi

Giochi a coppie sulla percezione tattile

Esercizi a circuito e percorsi sotto forma di gioco, sugli schemi motori di base: correre, saltare, strisciare, rotolare, alternando diverse andature (piedi uniti, divaricati, ad un piede)

Esercitazioni su modi diversi di correre (a ginocchia alte, calciata, a balzi)

Esercitazioni ludiche sull'equilibrio statico e dinamico: andature diverse (su talloni, avampiedi, parte esterna e interna dei piedi, quadrupedi...)

Giochi mimico-gestuali su situazioni affettive, emotive, ambientali, guidate e libere, con l'ausilio della musica

Gioco guidato sulla relazione tra postura e stato d'animo

Giochi di memoria e di attenzione.

Giochi di imitazione di movimenti ed atteggiamenti di animali

Percorsi misti.

Mini gare di squadra, giochi a coppie o a squadre rispettando le regole.

CLASSE TERZA

NUCLEI FONDANTI DELLA DISCIPLINA	COMPETENZE SPECIFICHE OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE	OBIETTIVI DELLA VALUTAZIONE I e/o II QUADRIMESTRE
<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO</p>	<p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali.</p> <p>Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori e posturali combinati tra loro.</p>	<p>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>Riconoscere e discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p> <p>Controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.</p> <p>Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali:</p> <p>a. adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo;</p> <p>b. controllare i movimenti intenzionali;</p> <p>c. padroneggiare schemi motori di base.</p>	<p>I segmenti del corpo e i movimenti specifici.</p> <p>Le posizioni fondamentali.</p> <p>Gli schemi motori semplici.</p> <p>Schemi motori combinati.</p> <p>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</p> <p>Orientamento spaziale.</p> <p>Le andature e lo spazio disponibile.</p> <p>La direzione, la lateralità.</p> <p>La destra e la sinistra.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO</p> <p>Sperimentare schemi motori combinati in forma successiva in situazioni conosciute.</p> <p>Sperimentare linguaggi motori espressivi in contesti conosciuti.</p>
<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive.</p> <p>Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p>	<p>Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive</p> <p>Interpretare attraverso il proprio corpo, ruoli e situazioni reali o fantastiche.</p>	<p>La postura e la comunicazione</p>	<p>---</p>

<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra.</p>	<p>Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra:</p> <p>comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzarne le regole;</p> <p>conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare;</p> <p>Sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.</p>	<p>Le discipline sportive.</p> <p>La gestualità tecnica.</p> <p>Il valore e le regole dello sport.</p> <p>Il gruppo.</p>	<p>SALUTE, BENESSERE, REGOLE E FAIR PLAY</p> <p>Sperimentare, in forma semplificata, varie gestualità tecniche.</p> <p>Conoscere e rispettare le principali norme comportamentali delle varie attività di gioco.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri gli spazi e le attrezzature.</p> <p>Riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri, spazi ed attrezzature:</p> <p>conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra;</p> <p>"percepire" e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>Comportamenti consoni alle situazioni.</p> <p>L'igiene del corpo.</p> <p>Regole alimentari e di movimento.</p>	<p>(vedi sopra)</p>

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

Giochi in cui si cammina o si corre su indicazione dell'insegnante (lenti/veloci, avanti/indietro, a destra/a sinistra, lontani/vicini).

Esercizi sulla percezione e discriminazione sensoriale, giochi sulla discriminazione di stimoli uditivi e visivi.

Giochi di movimento codificati e non sul lanciare ed afferrare.

Esercizi a circuito e percorsi sotto forma di gioco, sugli schemi motori di base: correre, saltare, strisciare, rotolare, alternando diverse andature.

Esercitazioni su modi diversi di correre.

Esercitazioni ludiche sull'equilibrio statico e dinamico.

Sequenze di movimenti cadenzati seguendo ritmi sonori.

Giochi di imitazione.

Mimo di semplici storie.

Giochi della tradizione popolare (mondo, sassello, elastico...)

Giochi di ruolo, sportivi codificati e non.

Giochi sportivi semplificati, anche sottoforma di gare, nel rispetto delle diversità e delle regole.

Giochi a staffetta e a squadre

Giochi collettivi sulla collaborazione reciproca.

Giochi sull'importanza del rispetto dell'altro.

Percorsi misti.

Mini gare di squadra.

CLASSE QUARTA

NUCLEI FONDANTI DELLA DISCIPLINA	COMPETENZE SPECIFICHE OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE	OBIETTIVI DELLA VALUTAZIONE I e/o II QUADRIMESTRE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO	Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori secondari (palleggiare, tirare, dribblare, etc..) e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.	<p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico:</p> <p>comprendere l'importanza della respirazione durante l'esercizio fisico.</p> <p>controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.</p> <p>Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli aspetti e agli altri:</p> <p>discriminare la variabile spaziale e temporale nell'ambito di un'azione motoria;</p> <p>effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo e in coordinazione motoria.</p>	<p>I segmenti del corpo e i movimenti specifici.</p> <p>Le posizioni fondamentali.</p> <p>Gli schemi motori semplici.</p> <p>Schemi motori combinati.</p> <p>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</p> <p>Orientamento spaziale.</p> <p>Le andature e lo spazio disponibile.</p> <p>La direzione, la lateralità.</p> <p>La destra e la sinistra.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <p>Coordinare schemi motori combinati in forma successiva e simultanea.</p> <p>Sperimentare linguaggi motori espressivi in contesti conosciuti.</p>
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<p>Utilizzare modalità espressive e corporee.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico.</p>	<p>Utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee: esprimere stati d'animo attraverso posture statiche e dinamiche;</p> <p>Mimare con il proprio corpo sensazioni personali.</p>	<p>Gesti, mimica, voce, postura.</p> <p>Espressione corporea libera e guidata.</p> <p>Funzioni corporee in relazione alle emozioni percepite.</p> <p>Funzioni fisiologiche.</p>	----
IL GIOCO, LO SPORT, LE	Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline sportive.	Conoscere i principali elementi tecnici di alcune discipline.	Le discipline sportive.	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

<p>REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Partecipare ai giochi, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, mostrando senso di responsabilità.</p>	<p>Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole:</p> <p>saper individuare e rispettare le regole del gioco;</p> <p>assumere atteggiamenti collaborativi nei giochi.</p> <p>Apprezzare ed utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare.</p>	<p>La gestualità tecnica.</p> <p>Il valore e le regole dello sport.</p> <p>I giochi della tradizione popolare.</p>	<p>Partecipare ad attività di gioco e di sport, rispettando le regole e collaborando con gli altri.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati.</p>	<p>Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie, anche in relazione alle capacità degli altri.</p> <p>Adottare comportamenti rispettosi della propria salute.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere psico-fisico.</p>	<p>Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza.</p> <p>Uso corretto degli spazi e degli attrezzi.</p> <p>Principali regole di un corretto regime alimentare.</p> <p>Rapporto tra alimentazione sana e benessere psico-fisico.</p>	<p>----</p>

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

Giochi individuali e a coppie sulla percezione globale e segmentaria delle varie parti del corpo.

Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo.

Giochi di resistenza.

Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...).

Giochi individuali e di squadra atti a potenziare le capacità condizionali.

Circuiti, giochi a staffetta, percorsi motori per l'ampliamento delle esperienze relative alle capacità coordinative e di combinazioni motorie.

Esercizi e giochi individuali e a coppie per valutare distanze, direzioni, traiettorie, anche con l'uso di piccoli attrezzi.

Esercizi di respirazione

Attività di imitazione ed identificazione in personaggi vari.

Attività di drammatizzazione come arricchimento della propria sensibilità espressiva, utilizzando brani musicali o strutture ritmiche complesse.

Balli, danze, movimenti e coreografie eseguiti singolarmente, a coppie o in gruppo.

I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley, e minibasket.

Giochi popolari, i giochi di strada.

Giochi improntati sulla cooperazione e collaborazione.

Giochi di riflessione e di confronto fra compagni per interiorizzare gradualmente stili di comportamento corretti e rispettosi.

Norme principali per la prevenzione e tutela della salute.

Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.

I benefici dell'attività ludico motoria sull'organismo, la necessità di igiene personale come fonte di benessere.

CLASSE QUINTA

NUCLEI FONDANTI DELLA DISCIPLINA	COMPETENZE SPECIFICHE OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITÀ	CONOSCENZE	OBIETTIVI DELLA VALUTAZIONE I e/o II QUADRIMESTRE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultanea e in successione.</p> <p>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.</p>	<p>I segmenti del corpo e i movimenti specifici.</p> <p>Le posizioni fondamentali.</p> <p>Gli schemi motori semplici.</p> <p>Schemi motori combinati.</p> <p>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</p> <p>Orientamento spaziale.</p> <p>Le andature e lo spazio disponibile.</p> <p>La direzione, la lateralità.</p> <p>La destra e la sinistra.</p>	<p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO</p> <p>Sperimentare linguaggi motori espressivi in contesti conosciuti</p> <p>Sviluppare le principali capacità coordinative e condizionali.</p>
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<p>Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</p>	<p>Comunicazione di contenuti emozionali attraverso la drammatizzazione.</p> <p>Coreografie.</p> <p>Sequenze di movimenti</p>	----
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gocosport.	Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.	<p>Elementi tecnici delle discipline sportive.</p> <p>La gestualità tecnica.</p>	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

	<p>Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipare attivamente alle forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>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.</p>	<p>Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</p> <p>Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>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</p>	<p>Il valore e le regole dello sport.</p> <p>I giochi della tradizione popolare.</p> <p>Partecipazione ai giochi e rispetto delle regole.</p> <p>Sviluppo del senso di responsabilità.</p>	<p>Sperimentare una pluralità di esperienze motorie per maturare competenze di gioco-sport, rispettando le regole e collaborando con gli altri.</p>
<p>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambiti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</p>	<p>Comportamenti consoni alle situazioni.</p> <p>L'igiene del corpo.</p> <p>Regole alimentari e di movimento.</p> <p>Rapporto movimento-salute.</p>	<p>----</p>

ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO

Vari tipi di corsa (lenta, veloce, di resistenza, staffetta, ostacoli).

Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo.

Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...).

Circuiti con variabili di tempo e spazio in cui siano presenti i rotolamenti e strisciamenti con e senza l'uso di piccoli attrezzi.

Esercizi di controllo della palla.

Giochi con la palla (lanci, palleggi, passaggi, presa, tiri in porta e a canestro).

Giochi espressivi (gestualità e mimica facciale).

Giochi di drammatizzazione ed interpretazione di ruoli ed emozioni.

Esercizi, a corpo libero, individuali e a coppie con l'ausilio della musica

.Balli, danze, movimenti e coreografie ideati dagli alunni da abbinare a particolari situazioni espressive.

I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley, calcio e minibasket.

Giochi popolari, giochi di strada.

Posizioni e ruolo in campo dei giocatori e le essenziali regole di gioco nel rispetto dei compagni, degli avversari e delle diversità.

Mini tornei rispettando il regolamento.

Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.

Norme principali per la prevenzione e tutela della salute.

Principi di una corretta alimentazione (conoscenza delle principali fonti di energia assunte attraverso il cibo).

Esercitazione e giochi attinenti al dispendio calorico durante l'esercizio fisico.

Obiettivi di apprendimento al termine della classe quinta della scuola primaria

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- *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.*

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- *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.*

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- *Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.*
- *Saper utilizzare numerosi giochi derivanti 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 nella 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.*

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- *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 funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.*