**EDUCAZIONE FISICA 4°**

|  | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO** | **CONTENUTI** | **TRAGUARDI DI COMPETENZA** |
| --- | --- | --- | --- |
| *IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO* | * Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre / saltare, afferrare/ lanciare, ecc). * Sapere controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo. * Organizzare e gestire l’orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione) e a strutture ritmiche.   – | * Giochi di nascondino del corpo o delle sue parti con stoffe e foulards * Giochi di sensibilizzazione della percezione del dorso (capovolte avanti e indietro, ecc.) * Percorsi motori e sensoriali anche ad occhi bendati * Il gioco dei numeri e degli appoggi * Giochi di memoria e di attenzione * Giochi di orientamento nello spazio topologico * Giochi di coordinazione di schemi motori * Giochi di equilibrio statico e dinamico | L’alunno/a:   * 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. |
| *IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA* | * Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d’animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. * Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive. * Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. | * Giochi di imitazione e drammatizzazione * Giochi sul tatto * Giochi di respirazione * Acquisizione di sequenze motorie legate a ritmi musicali * Acquisizione di semplici coreografie * Drammatizzazione motorie di fiabe musicali | * 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. |
| *IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY* | * Conoscere e applicare 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. * In senso pratico: * *rispettare regole e consegne;* * *rispettare il proprio turno* * *Saper partecipare ai giochi di gruppo* * *scaricarsi da quelle tensioni emotive e da quelle inibizioni per entrare in un contesto sociale di interazione positivo* | **Attività:**   * Giochi a coppie di collaborazione * Staffette e gare a squadre * Giochi di interazione e di fiducia * Giochi con la fune lunga e le funicelle * Giochi di movimento con le regole   **Contenuti:**   * Trasmettere e far vivere ai bambini i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l’avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell’aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza” * lavorare sul controllo emotivo partendo dal proprio corpo, stimolare la propria identità psico-fisica e aiutando i bambini a scaricarsi da quelle tensioni emotive e da quelle inibizioni per entrare in un contesto sociale di interazione positivo. | L’alunno/a:   * Sperimenta esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva. * Sperimenta, in forma semplificata e 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. |
| *SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA* | * Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria * Migliorare la postura * Prevenire dismorfismi e paramorfismi * Migliorare il rapporto tono- trofismo * Conoscere alcuni concetti fondamentali per sane abitudini alimentari * Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. | Attività di condizionamento muscolare per il miglioramento delle capacità fisiche, in particolare:   * giochi di forza per la tonificazione della muscolatura addominale * giochi di forza per la tonificazione della muscolatura dorsale. * giochi di forza a coppie per gli arti superiori | * Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare. * Comprende, all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle. |