

EDUCAZIONE FISICA 5°

	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	TRAGUARDI DI COMPETENZA
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p style="text-align: center;">-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>L'alunno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Biodanza 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	TRAGUARDI DI COMPETENZA
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • 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: • <i>rispettare regole e consegne;</i> • <i>rispettare il proprio turno</i> • <i>Saper partecipare ai giochi di gruppo</i> • <i>scaricarsi da quelle tensioni emotive e da quelle inibizioni per entrare in un contesto sociale di interazione positivo</i> 	<p>Attività:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>L'alunno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sperimenta esperienze che permettono di maturare competenze di <i>giocosport</i> 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.

	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	TRAGUARDI DI COMPETENZA
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Attività di condizionamento muscolare per il miglioramento delle capacità fisiche, in particolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.