

EDUCAZIONE FISICA

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	TRAGUARDI DI COMPETENZA	APPRENDIMENTI ATTESI
<p>IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico,</p> <p>- Modulare la capacità di forza, di velocità e resistenza adeguandola all'intensità e alla durata del gioco;</p> <p>- Riconoscere e rinforzare la propria lateralità, controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico e dinamico;</p> <hr/> <p>IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p> <p>- Consolidare gli schemi motori e posturali, coordinare</p> <p>-Corordinare e utilizzare diversi schemi motori sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione;</p> <p>- Sapersi adattare alle variabili spaziali-temporali, in relazione con l'altro e orientarsi all'interno di uno spazio strutturato;</p>	<p>- Padronanza degli schemi motori e posturali;</p> <p>- Esercizi di equilibrio;</p> <p>- circuiti, staffette, percorsi</p> <p>- giochi di squadra composte da pochi compagni (2,4 ecc.) , da piccoli gruppi e da metà classe</p> <p>- Lavori individuali e a coppie con e senza attrezzi</p> <p>- Es. di gruppo con e senza attrezzi</p> <p>- es. di arrampicata</p> <p>- es. di forza, di coordinazione, di resistenza e velocità</p> <p>- giochi di memoria</p> <p>- giochi di orientamento</p>	<p>-L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali</p>	<p>-conosce i cambiamenti fisiologici dovuti all'attività motoria - riesce a mantenere un ritmo di corsa costante per un certo periodo di tempo.</p> <p>-riesce a valutare il tempo dello sforzo variando il contenuto dell'attività</p> <p>-percepisce la variazione dell'atto respiratorio durante l'attività motoria</p> <p>-percepisce il peso del proprio corpo</p> <p>-si arrampica alla spalliera seguendo le indicazioni dell'insegnante</p> <p>-si tuffa sul tappetone controllando il corpo - conosce e sperimenta il volteggiare</p> <p>-controlla l'equilibrio dinamico</p> <p>-percepisce il peso del corpo sulle braccia - controlla l'equilibrio in appoggio sulle braccia - memorizza la successione delle difficoltà da eseguire - valuta la difficoltà degli esercizi</p> <p>- valuta lo spazio occupato dal proprio corpo in relazione con l'altro;</p>

<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p> <p>- Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva anche in modo originale</p>	<p>- Drammatizzazione e esperienze ritmico-musicali;</p> <p>- Giochi di contatto corporeo</p>	<p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali</p>	<p>-sa percepire le sensazioni legate ai diversi contatti dei piedi</p> <p>-lavora con tutti i compagni -stimola e crea all'interno del gruppo ;</p>
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>-Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni</p> <p>- Partecipare attivamente ai giochi sportive e non, organizzati;</p> <p>- Comprende il fair play</p>	<p>- Attività di gioco ludico-sportiva;</p> <p>- Giochi di collaborazione e d'interazione</p>	<p>-Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva</p> <p>-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive</p> <p>-Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</p>	<p>-collabora nell'assistenza dei compagni</p> <p>-conosce e sperimenta la corsa in rettilineo</p> <p>-sperimenta la corsa con ostacoli</p> <p>-ricerca un ritmo di corsa adeguato al lavoro eseguito - coopera e interagisce positivamente con gli altri</p> <p>-sperimenta il concetto di "appartenenza" al gruppo</p> <p>-consolida le competenze sociali all'interno di una situazione di gioco - comprende l'obiettivo del gioco e memorizzarne le regole</p> <p>-sa organizzare il lavoro</p> <p>-sa trovare una soluzione tattica;</p>
<p>SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</p> <p>- Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature;</p> <p>- Rispetta e regole dei giochi organizzati anche in forma di gara;</p>	<p>- Giochi d'organizzazione</p>	<p>-Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>Apprendimento di regole e criteri di sicurezza;</p>	<p>-utilizza in modo corretto per sé e gli altri gli attrezzi</p> <p>-rispetta l'ambiente di lavoro</p>