PROGRAMMAZIONE CLASSI QUARTE E QUINTE
A.S. 2019/20

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI (dalle indicazioni per il curricolo)

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 sia 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.

PREMESSA METODOLOGICA

Grazie alla proficua collaborazione tra scuola e enti sportivi del territorio gli alunni di tutte le classi hanno la possibilità di sperimentare una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

			1°, 2°, 3°, 4° BIMESTRE
NUCLEI FONDANTI	**COMPETENZE**	**ABILITA'**	**ARGOMENTI E CONTENUTI**
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	➢ Dimostrare capacità di orientamento spazio-temporale	L'alunno sa: ✓ Consolidare lo schema corporeo e della lateralità; ✓ Controllare e coordinare gesti motori	➢ Esercizi di coordinazione e agilità generale:. - Rapporti non abituali corpo-spazio. - Giochi di destrezza, percorsi misti e circuiti. - Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. - Esercizi a corpo libero e a coppie - Esercizi di tonificazione generale e specifici. - Corse a ritmi differenziati. - percorsi misti - Tecniche di recupero defaticamento e rilassamento.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	➢ Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi	L'alunno sa: ✓ Combinare la componente comunicativa del corpo e quella estetica. ✓ L'alunno sviluppa il senso ritmico del movimento	❖ Esercitazioni con grandi attrezzi. ❖ Esercitazioni e progressioni su basi ritmiche e musicali. ❖ Attività ludiche. ❖ Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	➢ Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra. ➢ Dimostrare di aver sviluppato uno spirito di collaborazione, di correttezza e lealtà sportiva	L'alunno sa: ✓ Applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive. ✓ Dimostrare comprensione, applicazione e rispetto delle regole dei giochi sportivi. ✓ Scegliere azioni e soluzioni 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.	❖ Acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi: pallacanestro, calcio, pallavolo, Taekwondo. ❖ Giochi di squadra con semplici regole
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	➢ Assumere comportamenti idonei a garantire la sicurezza propria e degli altri in diverse	L'alunno sa: ✓ Rispettare le norme di sicurezza nei momenti non	❖ Prove di evacuazione ❖ Uscite a piedi ❖ Gioco libero

	situazioni	strutturati, durante le prove di evacuazione, le uscite, ecc. ✓ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. ✓ Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.	❖ Gioco strutturato e con attrezzi ❖ Approfondimenti di educazione alla salute in classe.

COMPETENZE DI BASE AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA	
EDUCAZIONE FISICA	
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	➢ Utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro, inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare). ➢ Eseguire movimenti precisati ed adattarli a diverse situazioni esecutive.
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	➢ Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare stati d'animo, idee, situazioni, collaborando con i compagni. ➢ Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	➢ Conoscere, applicare e rispettare le regole dei giochi praticati. ➢ Collaborare nel gioco di squadra, apportando il proprio contributo. ➢ Rispettare le regole nella competizione sportiva
SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	➢ Adottare semplici comportamenti igienico-alimentari ➢ Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambiti di vita