|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ED. FISICA** |  |  |  |  |
| **NUCLEO TEMATICO** | **TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA (DALLE *INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO*)** | **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA (DALLE *INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO*)** | **CONTENUTI**  |  **ATTIVITÀ** |
| **IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO** | 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. | 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. | - Coordinazione dinamica- Forza, resistenza, velocità-Tecniche sportive-Alimentazione ed esercizio fisico-Il significato di“comportamento sportivo” | -Giochi di movimento polivalenti che prevedano l’utilizzo di schemi motori combinati tra loro.-Percorsi, circuiti, staffette per lo sviluppo delle capacità coordinative generali.-Esercizi e giochi individuali, a coppie o in gruppo con l’utilizzo di piccoli attrezzi o non, per il miglioramento delle capacità condizionali (mobilità articolare, forza rapida, resistenza organica…)-Giochi e percorsi di orientamento spaziale.-Giochi sportivi semplificati, per conoscere e sviluppare le principali condotte motorie, proprie di ogni disciplina sportiva.-Percorsi |
| **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. |