CURRICOLO EDUCAZIONE FISICA

CLASSI QUARTA

<i>NUCLEI FONDANTI</i>	<i>TRAGUARDI per le competenze al termine della classe QUINTA</i>	<i>OBIETTIVI Classe QUARTA</i>	<i>CONTENUTI ESSENZIALI</i>
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</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>-Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio</p> <p>-Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione</p> <p>-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</p>	<p>-conosce i cambiamenti fisiologici dovuti all'attività motoria</p> <p>-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>-memorizza la successione delle difficoltà da eseguire</p> <p>-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>-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>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</p> <p>-Elaborare semplici coreografie o sequenze di</p>	<p>-lavora con tutti i compagni</p> <p>-stimola e crea all'interno del gruppo</p>

		movimento utilizzando band musicali o strutture Ritmiche	
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> -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 -Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive -Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche 	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive -Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni -Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole -Partecipare attivamente ai giochi sportive 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 	<ul style="list-style-type: none"> -collabora nell'assistenza dei compagni --conosce e conosce e sperimenta la corsa in rettilineo -sperimenta la corsa con ostacoli -ricerca un ritmo di corsa adeguato al lavoro eseguito -coopera e interagisce positivamente con gli altri -sperimenta il concetto di "appartenenza" al gruppo -consolida le competenze sociali all'interno di una situazione di gioco -comprende l'obiettivo del gioco e memorizza le regole -sa organizzare il lavoro -sa trovare una soluzione tattica
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> -Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri -Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare 	<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -utilizza in modo corretto per sé e gli altri gli attrezzi -rispetta l'ambiente di lavoro