

CURRICOLO EDUCAZIONE FISICA

CLASSI QUINTA

NUCLEI FONDANTI	TRAGUARDI per le competenze al termine della classe QUINTA	OBIETTIVI Classe QUINTA	CONTENUTI ESSENZIALI
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	-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	-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 -Organizzare condotte motorie (sempre più complesse)coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione. -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	-Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità dei carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio e valutando anche le capacità degli altri -Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione -Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse -Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie -Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale -Coordinare la gestualità fino-motoria (oculo-manuale e podalica). -Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento -Coordinare l'equilibrio statico e dinamico -Coordinare lateralità

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	-Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali	-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali -Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche	-Applicare ed elaborare semplici coreografie e/o progressioni motorie -Applicare e collegare in forma originale e creativa un'ampia gamma di codici espressivi
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	-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	-Saper 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 -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	-Applicare e rispettare le indicazioni e le regole dei giochi motori, tradizionali, di giosport e sportivi -Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri -Partecipare attivamente ai giochi motori, tradizionali, sportivi e di giosport collaborando con gli altri -Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta -Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità -Assumere un atteggiamento consapevole verso il gioco, accettando i propri limiti -Conoscere i principali elementi semplificati di molteplici discipline sportive

Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	-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	-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni 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	-Applicare e collegare comportamenti igienici e salutistici nella vita quotidiana -Applicare e rispettare le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale -Riconoscere e utilizzare, applicare il rapporto tra alimentazione e esercizio fisico come essenziale per il benessere
---	---	--	---