



ISTITUTO STATALE COMPRENSIVO "P. VOLPONI"

Via Muzio Oddi, 17 - 61029 URBINO (PU)



☎ 0722/ 320507 Tel/Fax :0722/350593 ✉ psic837002@istruzione.it

C.F. 91013560411 - Codice Ministeriale MIUR PSIC837002

Scuole Primarie di: Canavaccio, Mazzaferro, Piansevero.

EDUCAZIONE FISICA

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

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

CLASSE PRIMA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ATTIVITÀ
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p>Acquisire gli schemi motori di base per utilizzarli correttamente in relazione al tempo e allo spazio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggia schemi motori di base in situazioni diverse - Coordina i propri movimenti per eseguire circuiti, percorsi, staffette a tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - Le parti del corpo - I sensi e le percezioni sensoriali - Concetti spaziali - Concetti temporali - Gli schemi motori statici (o posturali) - Gli schemi motori dinamici 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi per riconoscere e denominare le diverse parti del corpo - Muoversi nello spazio sperimentando i diversi schemi motori - Giochi con cambi di direzione, senso di marcia e velocità - Attività di “lettura” di semplici codici utili per l’esecuzione di percorsi motori - Sperimentare diverse modalità di esecuzione degli schemi motori di base - Attività ludico-motorie per rilevare ed eseguire schemi motori sempre più complessi - Sperimentazione di prime rotazioni attorno agli assi corporei
<p><i>Il linguaggio del corpo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esegue con il corpo e con la voce ritmi suggeriti 	<ul style="list-style-type: none"> - Il ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di imitazione

<p>Acquisire gli schemi motori di base per utilizzarli correttamente nel rispetto di sé e degli altri</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si esprime attraverso modalità proprie del linguaggio corporeo - Racconta esperienze e storie con il linguaggio del corpo - Si muove a tempo di musica, rispettando il ritmo dato - Coordina gesti motori per eseguire ritmi - Utilizza le modalità espressive del corpo in giochi di vario genere 	<ul style="list-style-type: none"> - L'osservazione - L'imitazione - La drammatizzazione - Le emozioni - Le parti del corpo - Gli schemi motori - Osservazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività di clapping per indicare le parti del corpo - Giochi ritmici con filastrocche - Attività di mimo per narrare le fiabe - Esercizi a coppie per l'esecuzione di movimenti speculari: espressioni facciali e movimenti corporei - Interpretazioni di danze con ritmi lenti, medi e veloci - Esecuzione di danze di gruppo, anche a distanza - Attività mirate a narrare le emozioni attraverso la danza
<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <p>Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Associa a termini specifici i movimenti corrispondenti; esegue le posizioni richieste coordinandosi con i compagni - Sa rispettare le regole - Si muove rispettando lo spazio a disposizione e usa gli attrezzi in modo corretto 	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole dei giochi - Le parti del corpo - Gli schemi motori - La collaborazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni collettive per assumere determinate posture, posizioni e formare schieramenti con il corpo - Esecuzione di ordinativi (riga, fila, numerazione, distanza) - Attività di composizione collettiva di figura con il corpo (quadrato, cerchio,

	<ul style="list-style-type: none"> - Esegue percorsi seguendo indicazioni codificate, dettate dai compagni di squadra - Partecipa attivamente a momenti ludici mettendo in campo le proprie capacità motorie - Partecipa alle attività di gioco-sport, comprendendone il valore educativo 		<p>stella...), in cui valutare e rispettare le distanze e gli spazi durante gli spostamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giochi di movimento a coppie, in squadra e collettivi per sperimentare l'importanza delle regole - Giochi collettivi, con scambio di ruolo - Giochi collaborativi di movimento con utilizzo di Tangram e Pixel Art - Attività motorie a coppie, in squadra o collettive, con e senza attrezzi
<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>Rielaborare le informazioni percettive per muoversi in autonomia, utilizzando l'attività motoria per la tutela della propria salute</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce il proprio corpo e le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria - Ha consapevolezza del proprio corpo e cura il proprio benessere psico-fisico - Ha consapevolezza del gesto motorio 	<ul style="list-style-type: none"> - Regole sulla sicurezza - Regole di base per una corretta alimentazione ed uno stile di vita sano - Corretto abbigliamento per l'attività fisica 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di percezione della respirazione - Esercizi per rilassare i diversi settori corporei - Esercizi finalizzati alla consapevolezza del gesto motorio, per riuscire a percepire la differenza tra attività in sicurezza e pericolo

	- Evita situazioni di pericolo		
--	--------------------------------	--	--

CLASSE SECONDA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ATTIVITÀ
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p>Acquisire gli schemi motori di base per utilizzarli correttamente in relazione al tempo e allo spazio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggia schemi motori di base in situazioni diverse - Coordina i propri movimenti per eseguire circuiti, percorsi, staffette a tempo - Esegue circuiti, coordinando diversi schemi motori e l'azione degli arti, per realizzare movimenti sempre più complessi - Mantiene l'equilibrio in posizioni statiche e dinamiche - Utilizza gli arti di entrambi i lati con padronanza rispetto alla lateralità richiesta e con consapevolezza delle proprie capacità 	<ul style="list-style-type: none"> - Le parti del corpo - I sensi e le percezioni sensoriali - Concetti spaziali - Concetti temporali - Gli schemi motori statici (o posturali) - Gli schemi motori dinamici - La lateralità 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi per riconoscere e denominare le diverse parti del corpo - Muoversi nello spazio sperimentando i diversi schemi motori - Giochi con cambi di direzione, senso di marcia e velocità - Attività di "lettura" di semplici codici utili per l'esecuzione di percorsi motori - Sperimentare diverse modalità di esecuzione degli schemi motori di base - Attività ludico-motorie per rilevare ed eseguire schemi motori sempre più complessi - Sperimentazione di prime rotazioni attorno agli assi corporei

			<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di salti in alto, in basso e in lungo - Saltelli con la fune, con e senza rimbalzo - Esecuzione di percorsi con l'utilizzo di piccoli attrezzi o oggetti che permettono lo sviluppo delle capacità di equilibrio - Sperimentazione di posizioni statiche in coordinazione al mantenimento di attrezzi in equilibrio sulle mani o su altre parti del corpo - Staffette con appoggio dei piedi su elementi instabili o poco stabili - Tiri al bersaglio con palline o oggetti di fortuna - Giochi a distanza, a coppie, con lanci e riprese - Esercizi di conduzione della palla o altri attrezzi di fortuna con i piedi
<i>Il linguaggio del corpo</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Esegue con il corpo e con la voce ritmi suggeriti 	<ul style="list-style-type: none"> - Il ritmo - L'osservazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di imitazione - Attività di clapping per indicare le parti del corpo

<p>Acquisire gli schemi motori di base per utilizzarli correttamente nel rispetto di sé e degli altri</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si esprime attraverso modalità proprie del linguaggio corporeo - Racconta esperienze e storie con il linguaggio del corpo - Si muove a tempo di musica, rispettando il ritmo dato - Coordina gesti motori per eseguire ritmi - Utilizza le modalità espressive del corpo in giochi di vario genere 	<ul style="list-style-type: none"> - L'imitazione - La drammatizzazione - Le emozioni - Le parti del corpo - Gli schemi motori 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi ritmici con filastrocche - Attività di mimo per narrare le fiabe - Esercizi a coppie per l'esecuzione di movimenti speculari: espressioni facciali e movimenti corporei - Interpretazioni di danze con ritmi lenti, medi e veloci - Esecuzione di danze di gruppo, anche a distanza - Attività mirate a narrare le emozioni attraverso la danza
<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i> Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Associa a termini specifici i movimenti corrispondenti; esegue le posizioni richieste coordinandosi con i compagni - Sa rispettare le regole - Si muove rispettando lo spazio a disposizione e usa gli attrezzi in modo corretto - Esegue percorsi seguendo indicazioni codificate, dettate dai compagni di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole dei giochi - Le parti del corpo - Gli schemi motori - Collaborazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni collettive per assumere determinate posture, posizioni e formare schieramenti con il corpo - Esecuzione di ordinativi (riga, fila, numerazione, distanza) - Attività di composizione collettiva di figura con il corpo (quadrato, cerchio, stella...) in cui valutare e rispettare le distanze e gli

	<ul style="list-style-type: none"> - Partecipa attivamente a momenti ludici mettendo in campo le proprie capacità motorie - Partecipa alle attività di gioco-sport, comprendendone il valore educativo 		<p>spazi durante gli spostamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giochi di movimento a coppie, in squadra e collettivi per sperimentare l'importanza delle regole - Giochi collettivi, con scambio di ruolo - Giochi collaborativi di movimento con utilizzo di Tangram e Pixel Art - Attività motorie a coppie, in squadra o collettive, con e senza attrezzi
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Rielaborare le informazioni percettive per muoversi in autonomia, utilizzando l'attività motoria per la tutela della propria salute</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conosce il proprio corpo e le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria - Ha consapevolezza del proprio corpo e cura il proprio benessere psico-fisico - Ha consapevolezza del gesto motorio - Evita situazioni di pericolo 	<ul style="list-style-type: none"> - Regole sulla sicurezza - Regole di base per una corretta alimentazione ed uno stile di vita sano - Corretto abbigliamento per l'attività fisica 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di percezione della respirazione - Esercizi per rilassare i diversi settori corporei - Esercizi finalizzati alla consapevolezza del gesto motorio, per riuscire a percepire la differenza tra attività in sicurezza e pericolo

CLASSE TERZA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	ATTIVITÀ
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p>Consapevolezza di sé attraverso la percezione e la conoscenza del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche</p> <p>Padroneggiare con sicurezza schemi motori posturali e dinamici in diverse situazioni e con variabili spazio-temporali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esegue diversi schemi motori in sequenze prestabilite - Si muove nello spazio seguendo percorsi e coordinando gli schemi motori di base conosciuti - Usa consapevolmente l'arto dominante per raggiungere una migliore performance motoria - Possiede un buon controllo dell'equilibrio statico; conserva l'equilibrio durante il movimento - Si muove con rapidità e reagisce a stimoli di varia tipologia - Coordina le varie parti del corpo per realizzare azioni motorie complesse - Si muove con destrezza su percorsi e circuiti con attrezzi 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori posturali e dinamici - Le funzioni dei segmenti corporei con particolare attenzione agli arti superiori e inferiori - Le possibilità motorie del proprio corpo in relazione allo spazio e agli oggetti - I rapporti topologici - La lateralità - L'equilibrio statico e dinamico - Rapidità - Destrezza 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi motori che prevedono la memorizzazione e la successiva riproduzione di sequenze di movimenti - Esecuzione di sequenze visuo-spaziali e di percorsi a stazione - Giochi che prevedono la misurazione dello spazio per il raggiungimento dell'obiettivo finale - Giochi di trascinarsi e trasporto di vari elementi seguendo un percorso - Attività per migliorare la mira e centrare un bersaglio - Attività finalizzate al miglioramento della mobilità articolare - Esercizi di controllo della postura per mantenere l'equilibrio

			<ul style="list-style-type: none"> - Sperimentazione di posture creative - Esercizi di velocità e sullo sprint - Esercizi sullo scatto in partenza e di reazione a stimoli visivi e sonori - Staffette e gare di velocità individuali - Giochi di movimento che implicano la capacità di adattare e/o scegliere le proprie azioni sulla base di previsioni - Circuiti e percorsi con piccoli, grandi attrezzi e attrezzi non codificati per esercitare l'agilità e la coordinazione
<p><i>Il linguaggio del corpo</i></p> <p>Utilizzare in forma originale e creativa il corpo con modalità comunicativo espressiva</p> <p>Utilizzare in modo originale e armonico il corpo interagendo con oggetti e attrezzi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si esprime attraverso modalità proprie del linguaggio corporeo - Racconta storie, utilizzando posizioni che imitano gli animali o oggetti - Si muove a ritmo e a ritmo di musica 	<ul style="list-style-type: none"> - Il linguaggio mimico-gestuale - Il linguaggio espressivo del proprio corpo - Il ritmo - Coordinazione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere posizioni che imitano movimenti di animali - Giochi motori d'ideazione narrativa con protagonisti gli animali - Sperimentazione di passi di danza: hip hop, sportiva, popolare, etnica, ...

			<ul style="list-style-type: none"> - Creazione e sperimentazione di sequenze di passi - Composizione di diverse crew all'interno della classe
<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <p>Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sa rispettare le regole, in particolare nel contesto del gioco-sport - Stima le distanze per muoversi nello spazio in sicurezza e secondo le regole del gioco - Coordina la propria azione con quella dei compagni di squadra - Partecipa in modo attivo ai vari tipi di gioco organizzato, rispettandone le regole e collaborando con la propria squadra per raggiungere l'obiettivo - Conosce i fondamentali dei giochi con la palla e li usa in armonia con i compagni di squadra - Rispetta le regole del Fair Play 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruoli, tecniche e regole dei giochi - Funzione, caratteristiche e potenzialità degli attrezzi usati. - Provenienza, ruoli, regole base e modalità esecutive dei giochi della tradizione popolare e sportiva - Controllo motorio - Fair play 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività di gioco-sport che prevede tiri e lanci - Giochi di cooperazione e collaborazione - Giochi con penalità per un uso non corretto dello spazio circostante - Primi passi negli sport di squadra: proposte ludiche dei fondamentali. - Attività per l'apprendimento dei gesti tecnici con la palla: palleggio, tiro, passaggio, presa - Manipolazione e conduzione dei piccoli attrezzi, codificati e non codificati, in sincronia con i compagni di squadra - Sperimentazione di giochi della tradizione popolare,

			rispettando le regole del fair play
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Mostrare consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici del corpo, rielaborando le informazioni percettive e utilizzando l'attività motoria per la tutela della propria salute</p> <p>Muoversi nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riconosce ed utilizza in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività - Conosce il proprio corpo e le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria - Assume posture corrette sia in posizione statica, sia in movimento - Stima le distanze per muoversi nello spazio in sicurezza e secondo le regole del gioco - È consapevole del beneficio che lo sport esercita sul proprio corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche quello stradale - Elementi di igiene del corpo - Percezione propriocettiva - Limiti e potenzialità in relazione all'intensità e alla durata di un compito motorio 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di ginnastica posturale - Esercizi per migliorare la consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) - Esperienze di percezione di fatica e benessere - Educazione respiratoria e rilassamento - Percorsi con segnaletica stradale.

CLASSE QUARTA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA -ATTIVITÀ
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e simultanea</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</p> <p>Saper organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggia schemi motori di base in situazioni diverse - Esegue attività motorie complesse coordinando più schemi motori fra loro - Stima correttamente la distanza e la forza da imprimere ad un attrezzo prima di effettuare il lancio - Esegue azioni coordinando più segmenti corporei, che lavorano anche su assi diversi - Esegue esercizi in modo rapido e reattivo, curandone la tecnica di esecuzione - Mantiene il controllo prolungato del corpo durante una semplice performance motoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori, statici e dinamici - Le funzioni dei segmenti corporei - La specificità delle funzioni di arti superiori e inferiori - Le possibilità motorie del proprio corpo in relazione allo spazio e agli oggetti 	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di percorsi per l'allenamento della destrezza - Esercizi per migliorare le capacità coordinative speciali: combinazione motoria, capacità di memorizzazione, capacità di orientamento - Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica per migliorare la precisione e la mira - Esercizi di motricità fine per il controllo della muscolatura distale delle mani e dei piedi - Attività motoria specifica per potenziare la velocità - Giochi per incrementare la rapidità di reazione - Andature con superamento della fune

			<ul style="list-style-type: none"> - Saltelli con e senza rimbalzo, in avanti e indietro
<p><i>Il linguaggio del corpo</i></p> <p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rappresenta con il corpo le posizioni di altri in modo simmetrico - Si esprime attraverso modalità proprie del linguaggio corporeo - Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi - Si esprime attraverso la danza eseguendo i passi base dei balli tradizionali - Crea sequenze motorie, a ritmo, con movimenti inerenti al tipo di danza richiesta 	<ul style="list-style-type: none"> - Lateralizzazione - Simmetrie corporee - Il linguaggio mimico-gestuale - Il linguaggio espressivo del proprio corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Riproduzione di simmetrie corporee anche con l'utilizzo di attrezzi - Ideazione di schemi simmetrici - Ideazione e riproduzione di movimenti per raccontare e raccontarsi - Balli tradizionali (italiani e stranieri): sperimentazione dei passi base - Mini-coreografie di vari tipi di danza
<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport</p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Collabora con i compagni e coordina la propria azione con quella degli altri per il raggiungimento di una performance motoria o per la realizzazione di un progetto - Saper rispettare le regole degli sport praticati 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione dinamica ed intersegmentaria - Collaborazione - Conoscenza di ruoli, tecniche e regole dei giochi - Funzione, caratteristiche e potenzialità degli attrezzi usati 	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di attività di coordinazione da svolgersi a coppie - Esercizi in gruppo per riprodurre la forma di oggetti o di elementi della natura utilizzando il corpo - Giochi di gruppo di agilità e destrezza

<p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pianifica e mette in atto tattiche di gioco condivise con i compagni di squadra - Adatta le proprie azioni motorie al variare delle situazioni di gioco, dimostrando una buona capacità di anticipazione motoria - Esegue i movimenti tecnici delle discipline olimpiche proposte 	<ul style="list-style-type: none"> - Provenienza, ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi della tradizione popolare e sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Sperimentazione dei fondamentali dei diversi sport di squadra - Applicazione di tattiche e schemi di gioco con adattamento a situazioni sempre più complesse - Organizzazione di minitornei da svolgersi in squadre con numero di elementi variabile - Esercizi, gare e staffette di atletica leggera - Giochi con combinazioni di elementi di ginnastica artistica: elementi semiacrobatici e di mobilità articolare
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico, legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e ad un sano stile di vita</p> <p>Essere consapevole delle funzioni fisiologiche cardio-respiratorie e</p>	<ul style="list-style-type: none"> - È capace di percepire e controllare i segmenti corporei - Conosce il proprio corpo e le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria - Assume comportamenti adeguati e responsabili per la prevenzione degli 	<ul style="list-style-type: none"> - Percezione corporea - Controllo motorio - Le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale - Elementi di igiene del corpo - Limiti e potenzialità in relazione all'intensità e alla 	<ul style="list-style-type: none"> - Risveglio muscolare: controllo del corpo e della postura - Esercizi di contrazione isometrica per imparare ad isolare i diversi distretti muscolari - Esercizi di stretching e allungamento muscolare - Attività di rilassamento

<p>muscolari e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</p> <p>Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</p>	<p>infortuni durante l'esercizio fisico</p> <ul style="list-style-type: none">- Riconosce e adotta alcuni essenziali principi relativi al benessere psico-fisico legati all'igiene del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare	<p>durata di un compito motorio</p>	<ul style="list-style-type: none">- Attività finalizzate al controllo motorio per imparare ad eseguire il gesto sportivo con il corretto dispendio energetico
--	---	-------------------------------------	---

CLASSE QUINTA

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIA -ATTIVITÀ
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e simultanea</p> <p>Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie</p> <p>Saper organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggia schemi motori di base in situazioni diverse - Esegue attività motorie complesse coordinando più schemi motori fra loro - Stima correttamente la distanza e la forza da imprimere ad un attrezzo prima di effettuare il lancio - Esegue azioni coordinando più segmenti corporei, che lavorano anche su assi diversi - Esegue esercizi in modo rapido e reattivo, curandone la tecnica di esecuzione - Mantiene il controllo prolungato del corpo durante una semplice performance motoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori, statici e dinamici - Le funzioni dei segmenti corporei - La specificità delle funzioni di arti superiori e inferiori - Le possibilità motorie del proprio corpo in relazione allo spazio e agli oggetti 	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di percorsi per l'allenamento della destrezza - Esercizi per migliorare le capacità coordinative speciali: combinazione motoria, capacità di memorizzazione, capacità di orientamento - Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica per migliorare la precisione e la mira - Esercizi di motricità fine per il controllo della muscolatura distale delle mani e dei piedi - Esercizi finalizzati al miglioramento della percezione del canale cinestesico - Attività motoria specifica per potenziare la velocità - Giochi per incrementare la rapidità di reazione

			<ul style="list-style-type: none"> - Andature con superamento della fune - Saltelli con e senza rimbalzo, in avanti e indietro
<p><i>Il linguaggio del corpo</i></p> <p>Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rappresenta con il corpo le posizioni di altri in modo simmetrico - Si esprime attraverso modalità proprie del linguaggio corporeo - Utilizza in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi - Si esprime attraverso la danza eseguendo i passi base dei balli tradizionali - Crea sequenze motorie, a ritmo, con movimenti inerenti al tipo di danza richiesta 	<ul style="list-style-type: none"> - Lateralizzazione - Simmetrie corporee - Il linguaggio mimico-gestuale - Il linguaggio espressivo del proprio corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Riproduzione di simmetrie corporee anche con l'utilizzo di attrezzi - Ideazione di schemi simmetrici - Ideazione e riproduzione di movimenti per raccontare e raccontarsi - Balli tradizionali (italiani e stranieri): sperimentazione dei passi base - Mini-coreografie di vari tipi di danza
<p><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></p> <p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport</p> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sa rispettare le consegne date - Accetta di lavorare con tutti i compagni 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione dinamica ed intersegmentaria - Collaborazione - Conoscenza di ruoli, tecniche e regole dei giochi 	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di attività di coordinazione da svolgersi a coppie - Esercizi in gruppo per riprodurre la forma di oggetti o di elementi della natura utilizzando il corpo

<p>popolare applicandone indicazioni e regole</p> <p>Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sa riconoscere ed adattarsi alle difficoltà e alle abilità dei compagni - Sa dare fiducia ai compagni in situazioni di trasporto - Sa dare fiducia ai compagni in situazioni di guida - Collabora con i compagni e coordina la propria azione con quella degli altri per il raggiungimento di una performance motoria o per la realizzazione di un progetto - Saper rispettare le regole degli sport praticati - Pianifica e mette in atto tattiche di gioco condivise con i compagni di squadra - Adatta le proprie azioni motorie al variare delle situazioni di gioco, dimostrando una buona capacità di anticipazione motoria - Esegue i movimenti tecnici delle discipline olimpiche proposte 	<ul style="list-style-type: none"> - Funzione, caratteristiche e potenzialità degli attrezzi usati - Provenienza, ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi della tradizione popolare e sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di gruppo di agilità e destrezza - Sperimentazione dei fondamentali dei diversi sport di squadra - Applicazione di tattiche e schemi di gioco con adattamento a situazioni sempre più complesse - Organizzazione di minitornei da svolgersi in squadre con numero di elementi variabile - Esercizi, gare e staffette di atletica leggera - Giochi con combinazioni di elementi di ginnastica artistica: elementi semiacrobatici e di mobilità articolare
--	---	--	--

<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico, legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e ad un sano stile di vita</p> <p>Essere consapevole delle funzioni fisiologiche cardio-respiratorie e muscolari e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico</p> <p>Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</p>	<ul style="list-style-type: none"> - È capace di percepire e controllare i segmenti corporei - Conosce il proprio corpo e le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria - Assume comportamenti adeguati e responsabili per la prevenzione degli infortuni durante l'esercizio fisico - Riconosce e adotta alcuni essenziali principi relativi al benessere psico-fisico legati all'igiene del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare - Ha una buona capacità di gestione della funzione respiratoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Percezione corporea - Controllo motorio - Le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale - Elementi di igiene del corpo - Limiti e potenzialità in relazione all'intensità e alla durata di un compito motorio 	<ul style="list-style-type: none"> - Risveglio muscolare: controllo del corpo e della postura - Esercizi di contrazione isometrica per imparare ad isolare i diversi distretti muscolari - Esercizi di stretching e allungamento muscolare - Attività di rilassamento - Attività finalizzate al controllo motorio per imparare ad eseguire il gesto sportivo con il corretto dispendio energetico - Esercizi per la percezione delle fasi della respirazione - Esercizi e giochi finalizzati al controllo dell'inspirazione, dell'espiazione e delle apnee
---	---	---	---