

## CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE QUINTA

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

CONOSCENZE	ABILITÀ	ATTIVITÀ E CONTENUTI	COMPETENZE ATTESE
<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'educazione alle attività di respirazione e mobilitazione articolare;</li> <li>• gli indicatori spaziali e temporali;</li> <li>• traiettorie, distanze, ritmi esecutivi;</li> <li>• consolidamento degli schemi motori di base e complessi;</li> <li>• percorsi e circuiti con il superamento di ostacoli, anche in forma di gara, per lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico;</li> <li>• relazioni del movimento rispetto allo spazio, a sé, agli oggetti e agli altri;</li> <li>• percorsi per mettere alla prova rapidità e resistenza personale in</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare/lanciare...);</li> <li>• riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio intorno a sé, agli oggetti, agli altri;</li> <li>• leggere e interpretare una semplice mappa con l'esecuzione di facili percorsi eseguiti in gruppi;</li> <li>• utilizzare, coordinare e controllare gli schemi motori e posturali;</li> <li>• eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attività varie individuali per gli schemi motori e posturali per l'organizzazione nello spazio;</li> <li>• giochi di cooperazione;</li> <li>• giochi e attività sull'equilibrio statico e dinamico;</li> <li>• giochi di resistenza;</li> <li>• giochi ed esercizi per lo sviluppo della forza;</li> <li>• circuiti, percorsi motori , giochi a staffetta;</li> <li>• giochi individuali e a coppie sulla percezione globale delle proprie capacità condizionali e coordinative;</li> </ul>	<p>L'alunno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;</li> <li>• 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 sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più</li> </ul>

relazione alla fatica fisica e al controllo della funzione respiratoria;

- giochi per lo sviluppo delle capacità di anticipazione e reazione;
- esercizi ludici e giochi per lo sviluppo della capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti, con e senza attrezzi;
- esercizi-gioco che implicano la percezione del lato dominante, con e senza attrezzi;
- esercizi ludici e giochi per lo sviluppo delle capacità ritmiche con il proprio corpo, con l'ausilio di attrezzi e musica;
- esercizi ludici e percorsi per lo sviluppo della capacità di orientamento e della distanza;
- esercizi di propedeutica per l'avviamento all'orientering.

- orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza .
- eseguire movimenti precisati, adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.

- esercizi per potenziare rapidità e resistenza e rinforzare l'apparato cardio-circolatorio.

complessa, diverse gestualità tecniche;

- sa utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport:
- sa utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali;
- utilizza e correla le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva;
- sa orientarsi nell'ambiente naturale ed artificiale anche attraverso ausili specifici.

## **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA**

CONOSCENZE	ABILITÀ	ATTIVITÀ E CONTENUTI	COMPETENZE ATTESE
<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo le sue parti o relative a contenuti affrontati con gli alunni anche in altri contesti disciplinari;</li> <li>• semplici coreografie o sequenze di movimento;</li> <li>• schemi motori e posturali;</li> <li>• elementi di comunicazione non verbale;</li> <li>• schemi ritmici applicati al movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali;</li> <li>• elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive, danze tradizionali e moderne;</li> <li>• utilizzare schemi motori e posturali. saper controllare i movimenti e utilizzare e combinare le abilità motorie di base secondo le varianti esecutive;.</li> <li>• saper risolvere un problema di ordine motorio adottando nuove strategie eseguire movimenti con precise direttive e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse eseguire semplici progressioni motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi espressivi, gestualità e mimica;</li> <li>• giochi di drammatizzazione di ruoli ed emozioni;</li> <li>• coreografie anche finalizzate a semplici spettacoli per feste scolastiche.</li> </ul>	<p>L'alunno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• interpreta e comunica contenuti ed emozioni attraverso il movimento;</li> <li>• utilizza in forma originale e creativa modalità espressive corporee;</li> <li>• elabora ed esegue coreografie individuali e collettive;</li> <li>• sa decodificare i gesti dei compagni/delle compagne ed avversari in situazioni di gioco e di sport:</li> <li>• sa decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> </ul>

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

CONOSCENZE	ABILITÀ	ATTIVITÀ E CONTENUTI	C COMPETENZE ATTESE
<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>giochi e attività ludiche individuali e di squadra propedeutici ad alcuni giochi sportivi e all'acquisizione delle relative regole (minivolley, minibasket...), con attrezzi;</li> <li>attività ludiche di collaborazione, confronto, competizione con giochi di regole;</li> <li>attività ludiche di collaborazione, confronto, competizione costruttiva. attività finalizzate all'assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno (leadership e gestione del gruppo);</li> <li>la storia delle varie discipline sportive anche mediante la visione di video esplicativi, di eventi con federazioni ed atleti di vari livelli;</li> <li>le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti;</li> <li>i concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport;</li> <li>partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri;</li> <li>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;</li> <li>svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra;</li> <li>cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni;</li> <li>rispettare le regole dei giochi sportivi praticati;</li> <li>conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attività individuali e avvio al giocosport;</li> <li>i giochi della tradizione;</li> <li>le regole del gioco nei giochi individuali;</li> <li>consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, rotolare, saltare, arrampicarsi, lanciare e afferrare) e dell'equilibrio in fase statica e dinamica;</li> <li>riconoscere e valutare varie traiettorie e distanze sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio;</li> <li>sperimentare attraverso attività ludico-motorie diverse pratiche sportive;</li> <li>conoscere le regole e imparare a rispettarle (fair play);</li> <li>elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento individuali e di gruppo utilizzando la musica o strutture ritmiche con</li> </ul>	<p>L'alunno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva;</li> <li>padroneggia le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti;</li> <li>sa realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipando in forma propositiva alle scelte della squadra;</li> <li>conosce ed applica correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice;</li> <li>sa gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta;</li> <li>comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il</li> </ul>

- le relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra.

finalità espressiva e comunicativa.

valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

CONOSCENZE	ABILITÀ	ATTIVITÀ E CONTENUTI	COMPETENZE ATTESE
<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• giochi di regole specifiche per la prevenzione degli infortuni;</li> <li>• visione di video, lettura di articoli e “dibattiti” sull'importanza della salute e di sani stili di vita;</li> <li>• attività di educazione alimentare (brainstorming, conversazioni, indagini, valutazioni delle proprie abitudini alimentari e stili di vita corretti);</li> <li>• igiene del corpo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambiti di vita;</li> <li>• riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione ai sani stili di vita;</li> <li>• acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso corretto ed adeguato degli attrezzi della palestra;</li> <li>• conversazioni per la prevenzione e la sicurezza in ambienti diversi;</li> <li>• norme principali per la prevenzione e tutela della salute.</li> </ul>	<p>L'alunno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• agisce rispettando i criteri di 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;</li> <li>• è in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni;</li> </ul>

- attività di approccio alla gestione della respirazione e al rilassamento psicosomatico;
- i principi dell'educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita.

- pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici;
- è in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesto e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro;
- riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare;
- conosce ed è consapevole degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza.