

## CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE QUARTA

### 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>educazione alle attività di respirazione e mobilizzazione articolare;</li> <li>esercizi propedeutici al rafforzamento e allo sviluppo degli schemi motori del camminare, correre, saltare, rotolare , arrampicarsi, lanciare e afferrare, anche in presenza di vincoli spazio-temporali e/o con piccoli attrezzi;</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>percorsi per mettere alla prova rapidità e resistenza personale in relazione alla fatica fisica e al controllo della funzione respiratoria;</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>acquisire consapevolezza del valore dell'esercizio fisico;</li> <li>eseguire percorsi ricorrendo a schemi idonei sempre più complessi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi di cooperazione, collettivi e collaborativi;</li> <li>schemi motori di base;</li> <li>orientamento spazio-temporale;</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> <li>giochi e attività di movimento e velocità;</li> <li>esercizi per potenziare rapidità e resistenza e</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 sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;</li> <li>sa utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport;</li> <li>sa utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali;</li> <li>utilizza e correla le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva;</li> </ul>

- relazioni del movimento rispetto allo spazio, a sè, agli oggetti e agli altri;
- 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;
- 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'orienteering.

rinforzare l'apparato cardio-circolatorio.

- 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**

**Conoscere:**

- 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;
- semplici coreografie o sequenze di movimento;
- danze tradizionali e moderne;
- la funzione comunicativa del corpo;
- elementi di comunicazione non verbale;
- schemi ritmici applicati al movimento;
- il linguaggio specifico motorio e sportivo.

- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammaturgia e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali;
- elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive;
- utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi e comunicare;
- controllare il movimento e utilizzarlo per rappresentare e comunicare stati d'animo;
- utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi;
- decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e i principali gesti arbitrali.

- Giochi e attività di movimento e velocità;
- giochi ed attività espressive, come arricchimento della propria sensibilità espressiva, utilizzando brani musicali e/o strutture ritmiche complesse;
- balli, danze, movimenti e coreografie eseguiti singolarmente, a coppie o in gruppo.

**L'alunno/a:**

- utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammaturgia e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche;
- sa decodificare i gesti dei compagni/delle compagne ed avversari in situazioni di gioco e di sport;
- sa decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco;
- interpreta e comunica contenuti ed emozioni attraverso il movimento.

**IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY****CONOSCENZE****ABILITÀ****ATTIVITÀ E CONTENUTI****COMPETENZE ATTESE**

Conoscere:

- giochi di ruolo;
- giochi e attività ludiche individuali e di squadra propedeutici ad alcuni giochi sportivi e all'acquisizione delle relative regole (minivolley, minibasket...), con attrezzi;
- attività ludiche di collaborazione, confronto, competizione con giochi di regole;
- attività ludiche di collaborazione, confronto, competizione costruttiva;
- attività finalizzate all'assunzione di responsabilità e ruoli in rapporto alle possibilità di ciascuno;
- le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti. i concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione;
- le relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra.

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*;
- 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;
- cimentarsi con destrezza, in modo collaborativo e giusto spirito agonistico nelle attività proposte;
- controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni di confronto e competitive;
- applicare le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti;
- utilizzare concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione e cooperazione.

- Giochi motori e attività con regole e sperimentazione di forme sempre più complesse;
- attività sul rispetto delle regole;
- giochi di avviamento ai diversi sport.

l'alunno/a:

- sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva;
- partecipa ad una pluralità di giochi di movimento rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria;
- padroneggia le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti;
- sa realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipando in forma propositiva alle scelte della squadra;
- conosce ed applica correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice;
- 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;
- comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

## **SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>ATTIVITÀ E CONTENUTI</b>	<b>COMPETENZE ATTESE</b>
<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> <li>• attività di approccio alla gestione della respirazione e al rilassamento psicosomatico;</li> <li>• i principi dell’educazione alla salute, alla prevenzione delle malattie e alla promozione di corretti stili di vita;</li> <li>• le regole specifiche per la prevenzione degli infortuni.</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>• Giochi collettivi ed attività di gruppo con movimenti controllati volti alla costituzione di una forma fisica ottimale per tutelare la 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> <li>• pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici;</li> <li>• 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;</li> </ul>

- riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico 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.