



**DIPARTIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**

**CLASSE: QUINTA**

**1° QUADRIMESTRE**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<p>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.</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 e coreutiche.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, combinati fra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare / afferrare / lanciare, ecc.).</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>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Usare indiscriminatamente entrambe le mani e i piedi.</p> <p>Utilizzare, coordinare e controllare gli schemi corporei posturali.</p> <p>Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie usando ampia gamma di codici espressivi.</p> <p>Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni e regole funzionali alla sicurezza.</p> <p>Eseguire movimenti specifici adattati a situazioni esecutive sempre più complesse.</p> <p>Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</p> <p>Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p> <p>Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere.</p>	<p>Gli schemi motori e posturali.</p> <p>Il controllo e la gestione delle condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</p> <p>L'organizzazione di condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e in successione.</p> <p>Le proprie capacità fisiche e muscolari.</p> <p>I concetti topologici e spaziali.</p> <p>I principali concetti temporali delle azioni motorie.</p> <p>Giochi di gruppo, individuali o di squadra.</p> <p>Norme e giochi atti a favorire la conoscenza del rapporto alimentazione-benessere.</p>



**DIPARTIMENTO: EDUCAZIONE FISICA**

**CLASSE: QUINTA**

**2° QUADRIMESTRE**

<b>TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE</b>	<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<p>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.</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 e coreutiche.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</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> <p>Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione 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 la diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione.</p> <p>Assumere e controllare in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive.</p> <p>Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione.</p> <p>Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore; rispetto e collaborazione.</p> <p>Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività.</p>	<p>Il linguaggio dei gesti: rappresentazione con il corpo di emozioni, situazioni reali e fantastiche, aventi come protagonista il corpo e le sue parti.</p> <p>Semplici coreografie o sequenze di movimenti.</p> <p>Rispetto di indicazioni e regole.</p> <p>I percorsi costruiti in palestra e/o all'aperto.</p>