

TABELLA DI PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE I SCUOLA PRIMARIA Anno scolastico 2017/2018

COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE		
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p><u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u> Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p>	<p>Riuscire a controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo. Riconoscere le modifiche cardiorespiratorie durante il movimento. Controllare la respirazione e la capacità di rilassare il corpo. Essere in grado di rilevare i cambiamenti morfologici del corpo. Muoversi a tempo e a ritmo. Padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse. Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio e con elevato contenuto emotivo). Sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento. Organizzare il movimento rispettando le sequenze temporali (contemporaneamente, successivamente).</p>	<p>Le diverse parti del corpo e la loro rappresentazione in stasi ed in movimento. Esercizi e movimenti per sviluppare la lateralizzazione. Controllo e coordinamento dei movimenti seguendo le indicazioni dell'insegnante (camminare secondo andature libere o seguendo ritmi diversi). Giochi utilizzando andature di animali.</p>
<p><u>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO - ESPRESSIVA</u> Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>	<p>Riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento. Essere in grado di muoversi in base a diversi indicatori di movimento (spazio, tempo, peso, energia). Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando basi ritmiche o musicali.</p>	<p>Il corpo per comunicare, esprimere e rappresentare situazioni reali e fantastiche, sensazioni personali, emozioni. Gioco dei mimi. Giochi di memoria e di attenzione. Giochi di imitazione di movimenti e atteggiamenti di persone o animali.</p>
<p><u>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u> Sperimentare una pluralità di esperienze per maturare competenze di gioco anche come orientamento alla futura pratica sportiva, rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Rispettare le regole dei giochi e proporre varianti. Collaborare e accettare i vari ruoli dei giochi. Intuire e anticipare le azioni degli altri. Saper canalizzare l'attenzione. Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori. Sapere affrontare con tranquillità le esperienze proposte e acquisire fiducia nelle proprie capacità.</p>	<p>Percorsi misti. Mini gare di squadra. Giochi a coppie o a squadre rispettando le regole.</p>
<p><u>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u> Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p>	<p>Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi ed attrezzature. Assumere corretti stili di vita seguendo una corretta alimentazione e una regolare attività fisica.</p>	<p>Principi di una corretta alimentazione. Norme principali e tutela della salute. Attrezzature sportive.</p>