

TABELLA DI PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE III 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>Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra 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>Giochi in cui si cammina o si corre su indicazione dell'insegnante (lenti/veloci, avanti/indietro, a destra/o a sinistra, lontani/vicini). Giochi sulla discriminazione di stimoli uditivi e visivi. Giochi di movimento codificati e non sul lanciare e nell'afferrare.</p> <p>Esercizi a circuito e percorsi sotto forma di gioco, sugli schemi motori di base: correre, saltare, strisciare, rotolare, alternando diverse andature.</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>Utilizzare modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza.</p> <p>Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>Sequenze di movimenti cadenzati seguendo ritmi sonori. Giochi di imitazione. Giochi di travestimento. Canti mimati. Mimo di semplici storie.</p>
<p><u>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u> Sperimentare una pluralità di esperienze per maturare competenze di gioco rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport.</p> <p>Saper utilizzare 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>Nella competizione, rispettare le regole, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Giochi di ruolo sportivi codificati e non. Giochi sportivi semplificati, anche sotto forma di gare, nel rispetto delle diversità e delle regole. Giochi a staffetta ed a squadre. Giochi collettivi sulla collaborazione reciproca. Giochi sull'importanza del rispetto dell'altro. Percorsi misti. Mini gare di squadra.</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>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, attraverso osservazioni sulla propria esperienza guidate dall'insegnante (es. muoversi dopo un pasto abbondante).</p> <p>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico, attraverso l'osservazione su di sé in palestra, guidata dall'insegnante.</p>	<p>Uso appropriato di attrezzi e spazi in attività ludico-motorie. Principi di una corretta alimentazione. Norme principali e tutela della salute.</p>