

TABELLA DI PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE IV 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. Sviluppare l'indipendenza segmentaria. Essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio con e sopra oggetti.</p>	<p>Giochi individuali e a coppie sulla percezione globale e segmentaria delle varie parti del corpo. Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo. Giochi di resistenza. Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...). Giochi individuali e di squadra atti a potenziare le capacità condizionali. Circuiti, giochi a staffetta, percorsi motori per l'ampliamento delle esperienze relative alle capacità coordinative e di combinazioni motorie. Esercizi e giochi individuali e a coppie per valutare distanze, direzioni, traiettorie, anche con l'uso di piccoli attrezzi.</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 alla qualità del movimento (spazio, tempo, peso, energia). Elaborare ed eseguire semplici coreografie o sequenze di movimento individuali o collettive.</p>	<p>Attività di imitazione. Attività di drammatizzazione come arricchimento della propria sensibilità espressiva, utilizzando brani musicali o strutture ritmiche complesse. Balli, danze, movimenti e coreografie eseguiti singolarmente, a coppie o in gruppo.</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>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.</p>	<p>I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley, e minibasket. Giochi popolari, i giochi di strada. Giochi improntati sulla cooperazione e collaborazione. Giochi di riflessione e di confronto fra compagni per interiorizzare gradualmente stili di comportamento corretti e rispettosi.</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>Norme principali per la prevenzione e tutela della salute. Uso corretto ed adeguato degli attrezzi. Principi di una corretta alimentazione. I benefici dell'attività ludico motoria sull'organismo, la necessità di igiene personale come fonte di benessere.</p>