

TABELLA DI PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE DISCIPLINARI

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

COMPETENZA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE			
COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ	CONOSCENZE	LIVELLI DI COMPETENZA
<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). 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>Vari tipi di corsa (lenta, veloce, di resistenza, staffetta, ostacoli). Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo. Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...). Circuiti con variabili di tempo e spazio in cui siano presenti i rotolamenti e strisciamenti con e senza l'uso di piccoli attrezzi. Esercizi di controllo della palla. Giochi con la palla (lanci, palleggi, passaggi, presa, tiri in porta e a canestro).</p>	<p>AVANZATO Nelle varie esperienze di movimento utilizza efficacemente e con consapevolezza le proprie capacità coordinative e motorie di base.</p>
			<p>INTERMEDIO Nelle varie esperienze di movimento utilizza in modo corretto e consapevole le proprie capacità coordinative e motorie di base.</p>
			<p>BASE Nelle varie esperienze di movimento utilizza le proprie essenziali capacità coordinative e motorie di base.</p>
			<p>INIZIALE Nelle varie esperienze di movimento utilizza le proprie essenziali capacità coordinative e motorie di base solo se guidato.</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 in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>Giochi espressivi (gestualità e mimica facciale). Giochi di drammatizzazione ed interpretazione di ruoli ed emozioni. Esercizi, a corpo libero, individuali e a coppie con l'ausilio della musica. Balli, danze, movimenti e coreografie ideati dagli alunni da abbinare a particolari situazioni espressive.</p>	<p>AVANZATO Utilizza con padronanza e originalità il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>
			<p>INTERMEDIO Utilizza correttamente il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>
			<p>BASE Utilizza in modo essenziale il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>
			<p>INIZIALE Utilizza in modo inadeguato il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>

<p><u>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></p> <p>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. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. 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 le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley, calcio e minibasket. Giochi popolari, giochi di strada. Posizioni e ruolo in campo dei giocatori e le essenziali regole di gioco nel rispetto dei compagni, degli avversari e delle diversità. Mini tornei rispettando il regolamento.</p>	<p>AVANZATO Mostra un'ottima disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente nelle varie forme di gioco.</p> <p>INTERMEDIO Mostra buona disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive</p> <p>BASE Mostra sufficiente disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive.</p> <p>INIZIALE Mostra scarsa disponibilità a rispettare regole per inserirsi positivamente in attività collettive.</p>
<p><u>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p> <p>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 in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>	<p>Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.</p> <p>Norme principali per la prevenzione e tutela della salute. Principi di una corretta alimentazione (conoscenza delle principali fonti di energia assunte attraverso il cibo). Esercitazioni e giochi attinenti al dispendio calorico durante l'esercizio fisico.</p>	<p>AVANZATO Riconosce e assume con sicurezza e autonomia comportamenti adeguati rispetto al proprio benessere psico-fisico.</p> <p>INTERMEDIO Riconosce e assume in autonomia comportamenti adeguati rispetto al proprio benessere psico-fisico.</p> <p>BASE Riconosce e assume parzialmente comportamenti adeguati rispetto al proprio benessere psico-fisico.</p> <p>INIZIALE Riconosce e assume comportamenti adeguati rispetto al proprio benessere psico-fisico solo se guidato.</p>