

Istituto Comprensivo “Luigi Capuana” – Mineo
Anno Scolastico 2018-2019

CURRICOLO DI : EDUCAZIONE FISICA SCUOLA: PRIMARIA CLASSI: 5° A - B - C

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE (saper)	ABILITA'/COMPETENZE (saper fare/saper essere)
<p>A</p> <p>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>A.1. - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p>A.2. - 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>A.1.a. Alfabeto motorio, multilateralità, variabilità, attività a coppie, piccolo e grande gruppo</p> <p>A.1.b. Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali.</p> <p>A.2.a. Percorsi misti, giochi e circuiti per l’ampliamento delle capacità coordinative.</p>	<p>A.1.a.1. Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità.</p> <p>A.1.b.1. Organizzare, controllare e regolare i movimenti.</p> <p>A.2.a.1. Eseguire movimenti e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</p>

<p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA</p>	<p>B.1. - Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e della danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>B.2. - Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>B.1.a. Consolidamento di schemi motori e posturali.</p> <p>B.2.a. Giochi di ritmo e di drammatizzazione musicale.</p>	<p>B.1.a.1. Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</p> <p>B.2.a.1. Riprodurre una serie di azioni ritmate.</p>
<p style="text-align: center;">C</p> <p style="text-align: center;">IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>C.1. - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.</p> <p>C.2. - Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>C.3. - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p>	<p>C.1.a. Giochi di squadra.</p> <p>C.2.a. I giochi tradizionali e le loro regole.</p> <p>C.3.a. Attività ludico-sportive organizzate in forma di gara.</p>	<p>C.1.a.1. Conoscere l'importanza del rispetto delle regole nello sport</p> <p>C.2.a.1. Ricercare e proporre giochi appartenenti alla tradizione italiana e non.</p> <p>C.3.a.1. Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</p> <p>C.4.a.1. Cooperare nel gruppo, confrontarsi</p>

	<p>C.4. - 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>C.4.a. Giochi di gruppo.</p> <p>C.4.b. Le principali regole dei giochi sportivi.</p>	<p>lealmente, anche in competizione, con i compagni.</p> <p>C.4.b.1. Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</p>
<p>D Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p>	<p>D.1. - Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p>	<p>D.1.a. Valutazione di limiti e potenzialità.</p> <p>D.1.b.1. Assistenza reciproca durante l'esecuzione dei giochi.</p> <p>D.1.c.1. Uso consapevole degli attrezzi ginnici.</p>	<p>D.1.a.1. Valutare il grado di difficoltà di un esercizio corporeo.</p> <p>D.1.b.1. Essere consapevole dei rischi per sé e gli altri.</p> <p>D.1.c.1. Utilizzare gli attrezzi ginnici in modo sicuro.</p>

	<p>D.2. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p>	<p>D.2.a. Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. - Esercizi sulla respirazione. - Esercizi di rilassamento.</p> <p>D.2.b. Dalla salute al benessere con stili di vita più sani. Alimentazione e benessere.</p>	<p>D.2.a.1. Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.</p> <p>D.2.b.1. Praticare l'esercizio fisico mirato al raggiungimento di un sano stile di vita.</p>
--	---	---	--