

**Istituto Comprensivo “Luigi Capuana” – Mineo**  
**Anno Scolastico 2019-2020**

**CURRICOLO DI: ED. FISICA**

**SCUOLA: PRIMARIA**

**CLASSI: V SEZ.A/B/C**

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITA'/COMPETENZE (saper fare/saper essere)
<p><b><u>A) IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</u></b></p>	<p><b>-A.1.</b> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).</p> <p><b>-A.2.</b> - 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>-</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><b><u>B) IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVOESPRESSIVA</u></b></p>	<p><b>-B.1.</b> - 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>-B.2.</b> - Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>-</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><b><u>C) IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></b></p>	<p><b>-C.1.</b> - Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport.</p> <p><b>-C.2.</b> - Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p><b>- C.3.</b> - Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara,</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</p>

	<p>collaborando con gli altri.</p> <p><b>-C.4.</b> - 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>squadra.</p> <p>-C.4.a.1. Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in competizione, con i compagni.</p> <p>-C.4.b.1. Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</p>
<p><b><u>D) SALUTE E BENESSERE- PREVENZIONE E SICUREZZA</u></b></p>	<p><b>-D.1.</b> - Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p><b>D.2.</b> - Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili 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.2.a. Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico. - Esercizi sulla respirazione. -</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.a.1. Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare</p>

		<p>Esercizi di rilassamento.</p> <p><b>D.2.b.</b> Dalla salute al benessere con stili di vita più sani. -Alimentazione e benessere</p>	<p>- D.2.b.1. Praticare l'esercizio fisico mirato al raggiungimento di un sano stile di vita.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------