

**Istituto Comprensivo “Luigi Capuana” – Mineo
Anno Scolastico 2020-2021**

CURRICOLO DI : EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA: PRIMARIA

CLASSI: QUARTE

INDICATORI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE (saper)	ABILITA'/COMPETENZE (saper fare/saper essere)
<p><i>A) Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc). 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><u>U.A.1 – Schemi motori dinamici</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Camminare 2. Correre 3. Saltare 4. Lanciare 5. Colpire 6. Calciare 7. Rotolare-strisciare 8. Arrampicare 9. Spingere – tirare – trasportare <p><u>U.A.2 – Le capacità condizionali</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Capacità di forza 2. Capacità di resistenza 3. Capacità di rapidità 4. Capacità di mobilità articolare (flessibilità) <p><u>U.A.3 – Le capacità coordinative</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Capacità di combinazione motoria (coordinazione) 2. Capacità di equilibrio 3. Capacità di orientamento nello spazio e nel tempo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esegue con sicurezza azioni motorie richieste 2. Esegue percorsi motori 3. Sa analizzare i dati provenienti dai sensi per muoversi nello spazio 4. Sa assumere una postura corretta per rimanere in equilibrio anche in situazioni di instabilità

		<p>4. Capacità di differenziazione spazio-temporale (discriminazione) e dinamica</p> <p>5. Capacità di anticipazione (scelta)</p>	
<i>B) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	<p>1. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>2. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p><u>U.A.4 – Ritmo e aerobica</u></p> <p>1. Ginnastica aerobica</p> <p>2. Ritmo e movimento</p> <p><u>U.A.5 – Espressività corporea</u></p> <p>1. Danze internazionali</p> <p>2. Danze popolari</p>	<p>5. Segue il ritmo della musica con i movimenti del corpo ed esegue sequenze di movimento</p> <p>6. Comunica stati d’animo attraverso il linguaggio motorio</p>
<i>C) Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	<p>1. Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giocosport</p> <p>2. Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>3. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>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><u>U.A.6 – Giochi propedeutici al giocosport</u></p> <p>1. Palla rilanciata</p> <p>2. Centriamo il bersaglio</p> <p>3. Centriamo il canestro</p> <p>4. Calciamo e centriamo la porta</p> <p>5. Colpisci e corri</p> <p>6. Palla oltre la linea</p> <p><u>U.A.7 – Giochi senza Frontiere</u></p> <p>1. Giochi di squadra</p> <p>2. Il fair play</p> <p>3. Collaborazione di squadra</p>	<p>7. Partecipa a situazioni di gioco rispettando i regolamenti e mettendo in pratica i fondamentali del gioco</p> <p>8. Apporta il proprio contributo nelle gare di gruppo e accetta eventuali sconfitte</p> <p>9. Attraverso il minisport percepisce una positiva immagine di sé nel rapporto con gli altri e l’ambiente.</p>
<i>D) Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	<p>1. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>2. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>3. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all’esercizio fisico.</p>	<p><u>U.A.8 – Benessere fisico</u></p> <p>1. Movimento e sana alimentazione</p> <p>2. Educazione alla salute</p> <p>3. Le abitudini “sane”</p>	<p>10. Assume comportamenti adeguati per il proprio benessere fisico e un sano stile di vita</p>