

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

CURRICOLO DI: ED. FISICA

SCUOLA: PRIMARIA

CLASSI: V SEZ.A/B/C

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

<p><u>B) IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</u></p>	<p>-B.2. - Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>	<p>- B.2.a.1 Giochi di ritmo e/o di drammatizzazione musicale</p>	<p>-B.2.a Riprodurre una serie di azioni ritmate.</p>
<p><u>C) IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u></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.1 Giochi di squadra</p> <p>- C.2.a.1 I giochi tradizionali e le loro regole.</p> <p>- C.3.a.1 Attività ludico-sportive organizzate in forma di gara.</p>	<p>-C.1.a Conoscere l'importanza del rispetto delle regole nello sport</p> <p>-C.2.a Ricercare e proporre giochi appartenenti alla tradizione italiana e non.</p> <p>- C.3.a Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra</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.1 Giochi di gruppo.</p> <p>-C.4.b.1 Le principali regole dei giochi sportivi.</p>	<p>-C.4.a Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in competizione, con i compagni.</p> <p>-C.4.b Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</p>
<p><u>D) SALUTE E BENESSERE- PREVENZIONE E SICUREZZA</u></p>	<p>-D.1. - Assumere comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>D.2. - Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p>	<p>- D.1.a.1 Uso consapevole degli attrezzi ginnici</p> <p>-D.2.a.1 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.1.a Utilizzare gli attrezzi ginnici in modo sicuro</p> <p>-D.2.a. 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>