

PROGETTAZIONE ANNUALE
EDUCAZIONE FISICA
Classe Quinta

IL CORPO IN RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno acquisisce la consapevolezza di sé, attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali, adattandosi alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p>	<p>Coordina e utilizza diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea.</p> <p>Riconosce e valuta 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>Giochi individuali e a coppie sulla percezione globale e segmentaria delle varie parti del corpo.</p> <p>Esercizi di scoperta delle modificazioni corporee associate allo sforzo.</p> <p>Giochi di resistenza.</p> <p>Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti ...).</p> <p>Giochi individuali e di squadra atti a potenziare le capacità condizionanti.</p> <p>Circuiti, giochi a staffetta, percorsi motori per l'ampliamento delle esperienze relative alle capacità coordinative e di combinazioni motorie.</p> <p>Esercizi e giochi individuali e a coppie per valutare distanze, direzioni, traiettorie, anche con l'uso di piccoli attrezzi.</p>

IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
<p>L'alunno sperimenta una pluralità di esperienze per maturare competenze di gioco – sport e di avviamento sportivo e comprende il valore delle regole e l'importanza del rispetto delle stesse.</p> <p>L'alunno sperimenta, in forma semplificata e progressivamente più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>	<p>Conosce e applica i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.</p> <p>Sa utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>Partecipa attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole,</p>	<p>I fondamentali dei giochi individuali e di squadra: atletica, minivolley, minibasket, tennis tavolo.</p> <p>Giochi popolari, i giochi di strada.</p> <p>Giochi improntati sulla cooperazione e collaborazione.</p> <p>Giochi di riflessione e di confronto fra compagni per interiorizzare gradualmente stili di comportamento</p>

L'alunno agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.	accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	corretti e rispettosi.
---	--	------------------------

SALUTE; BENESSERE E PREVENZIONE

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
L'alunno riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico (cura del corpo, alimentazione).	<p>Assume comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>Riconosce il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</p>	<p>Norme principali per la prevenzione e tutela della salute.</p> <p>Uso corretto ed adeguato degli attrezzi.</p> <p>Principi di un'acorrecta alimentazione.</p> <p>I benefici dell'attività ludico – motoria sull'organismo.</p>