| **Scuola Primaria classi quinte** **a.s. 2021/2022****PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE: educazione fisica** |
| --- |
| * **Competenza da certificare al termine della Primaria** : avviare l’alunno alla consapevolezza che l’espressione culturale riguarda l’importanza dell’espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un’ampia varietà di mezzi di comunicazione, compresi la musica, le Arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive
* **Competenza da certificare al termine della Primaria: in relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime negli ambiti motori, artistici e musicali che gli sono congeniali**
 |
|  **Nucleo tematico: 1 il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo** |
| **Traguardi di competenza disciplinare** | **Obiettivi**  |
| 1a.Acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti | 1.a.1.Coordinazione statica1.a.2 Coordinazione dinamica1.a.3 Schemi motori di base1.a.4 Valutazione di traiettorie, distanze, ritmi esecutivi successioni temporali delle azioni motorie |
| **Nucleo tematico: 2 il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva** |
| **Traguardi di competenza disciplinare** | **Obiettivi**  |
| 2a.Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d’animo attraverso la drammatizzazione ed esperienze ritmico-musicali | 2.a.1 Utilizzare modalità espressive corporee attraverso drammatizzazione e danza2.a.2 Eseguire semplici coreografie |
|  **Nucleo tematico: 3 il gioco, lo sport, le regole e il fair play** |
| Traguardi di competenza disciplinare | Obiettivi |
| 3a. Sperimenta diverse gestualità tecniche e comprende, al’’interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l’importanza di rispettarle | 3.a.1 Conoscere ed applicare in modo corretto modalità esecutive di diverse proposte di gioco-sport3.a.2 Utilizzare giochi tradizionali applicando correttamente le regole3.a.3 Partecipare attivamente alle varie proposte di giochi3.a.4 Rispettare le regole della competizione sportiva (obiettivo trasversale con ed. civica)3.a.5 Imparare ad accettare la sconfitta (obiettivo trasversale con ed. civica)3.a.6 Vivere la vittoria nel rispetto dei perdenti manifestando senso di responsabilità (obiettivo trasversale con ed. civica) |
|  **Nucleo tematico: 4 Salute, benessere, prevenzione e sicurezza** |
| Traguardi di competenza disciplinare | Obiettivi |
| **4a**. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare | 4.a.1 Adottare comportamenti adeguati per la incolumità propria e dei compagni (obiettivo trasversale con ed. civica)4.a.2 Riconoscere il corretto rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico (obiettivo trasversale con ed. civica) |
| **Attività e contenuti** |
| * Esercizi per i riflessi,anticipazione motoria
* Rapidità forza, resistenza
* La respirazione
* Esercizi con la palla, lanci
* Esercizi con attrezzi e senza
* Giochi individuali e di squadra, staffette
* Giochi strutturati: apprendimento, applicazione e condivisione delle regole
* Salti
* Esercizi di contrasto movimenti/immobilità
* Esercizi di contrasto pesante/leggero
* Esercizi di contrasto lento/veloce
* Esercizi per l’equilibrio dinamico e statico
* Equilibrio statico: occhi aperti/chiusi, su un solo piede alternato
* Esercizi per l’equilibrio e la coordinazione dinamica
* Coordinazione dinamica con attrezzi e/o senza
* Esercizi per la motricità fine
* Esercizi di orientamento
* Movimento come linguaggio espressivo
* Movimento imitativo
 |
| **Strategia didattica** | **Note** |
| * Esercizi individuali
* Giochi di squadra
* Esercizi con attrezzi e non
* Giochi con attrezzi e non
 |  |
| **Valutazione** | **Note** |
| **Strategie** | **Strumenti** |  |
| * Osservazioni sistematiche durante l’attività
* Prove fisiche
* Attività in circuito
 | * L’osservazione stessa durante le attività
 |