

I.C. "G. NICOLINI"- CAPRANICA

PROGRAMMAZIONE ANNUALE_SCUOLA PRIMARIA

CLASSE QUINTA

	EDUCAZIONE FISICA	
Sez. A traguardi formativi		QUINTA
Competenza in materia di cittadinanza.		
Competenze Specifiche	Abilità	Conoscenze/Nuclei tematici
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare ecc.). Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il	Utilizza schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione simultanea e contemporanea. Amplia il patrimonio degli schemi motori: inclinare, abduurre, circondurre, ruotare.	Consolidamento degli schemi posturali e motori. Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità). Lo schema corporeo, lo spazio e le sue attrezzature. Cura e igiene del proprio corpo.

proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.	Sviluppa la destrezza, la mobilità, la forza.	Principi per una corretta alimentazione. Giochi di squadra.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.	Impara ad ascoltare il proprio corpo per esprimere sensazioni ed emozioni.	Gesti, mimica, voce, postura. L'espressione corporea libera e guidata. Percezione della tensione muscolare corrispondente ad un'emozione.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. Partecipare attivamente alle forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispettare le regole della competizione sportiva. Accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	Partecipa ai giochi di squadra e ne rispetta le regole. Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco sport individuale e di squadra. Coopera nel gruppo, si confronta lealmente, anche in competizione con i compagni.	Giochi di squadra. Gioco sport: mini hockey.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	Riconosce il rapporto tra alimentazione e benessere fisico. Rispetta le regole esecutive funzionali alla	Corrette modalità esecutive per la prevenzione e la sicurezza. Uso corretto degli spazi e degli attrezzi.

Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.	Autonomia nella gestione dei materiali.
---	---	--

Luogo, Data

.....

Firma Docente

.....