

**DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA CLASSE 5<sup>^</sup>**

<b>COMPETENZE GENERALI</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI</b> (solo quelli oggetto di valutazione)	<b>CONTENUTI GENERALI/ATTIVITÀ</b>
<p><b>A. CONOSCE IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO PERCETTIVE</b></p>	<p><b>1) <i>Acquisire consapevolezza di sé e delle proprie capacità fisiche e motorie, attraverso la percezione del proprio corpo</i></b></p> <p>1.1) Conoscere e controllare alcune funzioni del proprio corpo (cardio-respiratorie e muscolari)</p> <p>1.2) Consolidare la capacità di concentrazione, autocontrollo e rilassamento</p> <p>1.3) Saper modulare e controllare le proprie capacità condizionali/fisiche (forza, resistenza, velocità), adeguandole all'intensità e alla durata dell'esercizio motorio</p> <p>1.4) Rispettare e accettare le proprie capacità individuali e quelle dei compagni</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi di percezione corporea</li> <li>- Percorsi misti ed esercizi mirati con difficoltà progressive</li> <li>- Giochi per migliorare la precisione di lanci, tiri e passaggi</li> <li>- Giochi per il consolidamento dell'equilibrio e dell'autocontrollo</li> <li>- Attività di rilassamento e di controllo respiratorio</li> </ul>
<p><b>B. COMPRENDE IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA, E LE RELAZIONI SPAZIO-TEMPO</b></p>	<p><b>1) <i>Utilizzare gli aspetti comunicativo - relazionali e le abilità coordinative del linguaggio corporeo, motorio e sportivo</i></b></p> <p>1.1) Saper organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri</p> <p>1.2) Organizzare condotte motorie sempre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sequenze di movimento</li> <li>- Creazione di coreografie individuali e collettive</li> <li>- Attività di drammatizzazione</li> </ul>

	<p>più complesse, coordinando vari schemi in simultaneità e successione</p> <p>1.3) Sapere esprimere con il corpo contenuti emozionali</p> <p>1.4) Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee sulla base di brani musicali e strutture ritmiche</p>	
<p><b>C. GIOCA E PRATICA SPORT CON REGOLE E FAIRPLAY</b></p>	<p><b>1) <i>Conoscere il regolamento dei giochi praticati, individuali e di gruppo, cooperando con i compagni, assumendosi le responsabilità delle proprie azioni</i></b></p> <p>1.1) Eseguire correttamente giochi individuali e di gruppo rispettando le indicazioni dell'insegnante</p> <p>1.2) Rispettare le regole di un gioco collettivo</p> <p>1.3) Partecipare alle varie forme di gioco nel rispetto dei concetti di lealtà, cooperazione, limite</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Costruzione con il gruppo di regole per le attività</li> <li>- Giochi tradizionali e non, di gruppo e di squadra</li> <li>- Giochi sportivi paradossali</li> <li>- Staffette</li> <li>- Partecipazione ai progetti sportivi di istituto (minibasket, baseball, nuoto)</li> </ul>
<p><b>D. CONOSCE I CONCETTI DI SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p><b>1) <i>Adottare idonei comportamenti igienico - alimentari e di prevenzione degli infortuni nel rispetto dei criteri di sicurezza per sé e per gli altri</i></b></p> <p>1.1) Assumere adeguati comportamenti igienici in relazione all'ambiente</p> <p>1.2) <b><i>Conoscere le regole per l'evacuazione in caso di terremoto e incendio</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Norme igienico-sanitarie ed alimentari necessarie per il proprio benessere.</li> <li>- Principi nutrizionali degli alimenti.</li> <li>- Prove di evacuazione</li> </ul>

- 1.3) **Utilizzare un adeguato abbigliamento per lo svolgimento delle attività sportive**
- 1.4) Utilizzare in modo corretto per sé e per gli altri spazi e attrezzature
- 1.5) Rispettare la corretta relazione tra alimentazione ed esercizio fisico