| **I.C. “ANNA FRANK”**   | **SCUOLA PRIMARIA “A. FRANK”/”B. LUINI” 20099 SESTO SAN GIOVANNI** | Nuovo Curricolo  CLASSI V | ANNO SCOLASTICO  2022-2023 | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |
|  |
| **Disciplina: ED. FISICA** |
| **COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali** |
|  |

**Traguardi formativi**

| **Competenze specifiche** | **Contenuti disciplinari** | **Tempi** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.  - Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere la responsabilità delle proprie azioni per il bene comune.  - Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del messaggio corporeo.  - Utilizzare nell’esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita. |  | 1° bimestre | 2° bimestre | 3° bimestre | 4° bimestre | Tutto l'anno |
| Elementi di igiene del corpo e nozioni essenziali di anatomia e fisiologia. |  |  |  |  |  |
| Regole fondamentali di alcune discipline sportive. |  |  |  |  |  |
| Schemi motori di base. |  |  |  |  |  |
| Movimento e ritmo. |  |  |  |  |  |
| Modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà. |  |  |  |  |  |
| Giochi di movimento. |  |  |  |  |  |
| Elementi e regole del gioco-sport e delle principali discipline sportive. |  |  |  |  |  |
| Autocontrollo, autonomia, fiducia in sé, accettazione e rispetto degli altri. |  |  |  |  |  |
| Coordinazione, iniziativa e tempismo. |  |  |  |  |  |
| Il benessere psico-fisico frutto dell'attività motoria. |  |  |  |  |  |
| Le corrette modalità esecutive per prevenire gli infortuni. |  |  |  |  |  |
| **Obiettivi di apprendimento** | **Metodologie** | | **Strumenti** | | **Verifica** | |
| **NUCLEO FONDANTE**  **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo**  1. Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.)  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.  **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva**  3. Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo anche contenuti emozionali.  4. Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento individuali e collettive.  **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play**  5. Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport.*  6. Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.  7. Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando la diversità, manifestando senso di responsabilità.  **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza**  8. Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.  9. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.  10. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio/respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all’esercizio fisico. | - Le modalità di intervento saranno di tipo sociale, creativo, operativo, ma anche riflessivo in quanto finalizzate a trasmettere agli alunni i principi e i valori della cultura sportiva e a sviluppare la capacità di pensiero riflessivo e critico.  - Le diverse attività didattiche saranno quindi incentrate su criteri di lucidità, varietà e partecipazione e risponderanno così all’esigenza degli alunni di svolgere attività gratificanti, coinvolgenti, e appaganti.  - Metodo induttivo-non direttivo centrato sulla motivazione ad apprendere, finalizzato all’accettazione incondizionata e alla fiducia.  - Metodo della scoperta guidata.  - Metodo della libera esplorazione | | Le attività prevedono l’utilizzo dei seguenti strumenti: attrezzi vari, percorsi, staffette, diversi tipi di gioco di squadra, giochi derivanti dalla tradizione popolare. | | - Test di valutazione motoria.  - Schede operative e di laboratorio motorio, espressivi e creativi. | |

| **EVIDENZE E COMPITI SIGNIFICATIVI** | |
| --- | --- |
| **COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZE DI BASE IN ED. FISICA** | |
| **EVIDENZE** | **COMPITI SIGNIFICATIVI** |
| - Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici.  - Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti.  - Utilizza il movimento come espressione di stati d’animo diversi.  - Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico – sanitario e della sicurezza di sé e degli altri. | - Partecipare a eventi ludici e sportivi rispettando le regole e tenendo comportamenti improntati a lealtà e correttezza.  - Rappresentare drammatizzazioni attraverso il movimento, la danza, l’uso espressivo del corpo.  - Effettuare giochi di comunicazione non verbale. |