

EDUCAZIONE FISICA CLASSE PRIMA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: COMPETENZE IN MATEMATICA (esprimersi in modo personale, con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)

COMPETENZE DISCIPLINARI

L'alunno...

- acquisisce 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.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

NUCLEI FONDANTI

CONOSCENZE

ABILITA'

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

I segmenti del corpo e i movimenti specifici.
Le posizioni fondamentali.
Gli schemi motori semplici.
Schemi motori combinati.
Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.
Orientamento spaziale.
Le andature e lo spazio disponibile.
La direzione, la lateralità.
La destra e la sinistra.

- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.
- Riconoscere e discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.
- Controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.
- organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali:
- adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo;
- controllare i movimenti intenzionali;
- a. Prendere coscienza della propria dominanza laterale.;
- b. Distinguere su di sé la destra e la sinistra;
- c. Collocarsi in posizioni diverse in relazione in relazione ad altri.

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

La postura e la comunicazione.

- Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive:
- a. interpretare attraverso il proprio corpo, ruoli e situazioni reali o fantastiche.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE DEL FAIR PLAY	Le discipline sportive. La gestualità tecnica. Il valore e le regole dello sport. Il gruppo.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra; • comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzarne le regole; • conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare; • sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.
SALUTE BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	Comportamenti consoni alle situazioni. L'igiene del corpo. Regole alimentari e di movimento. .	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri, spazi ed attrezzature; • conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra; • "percepire" e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.

	ATTIVITA'
SETTEMBRE- OTTOBRE – NOVEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi per l'uso corretto degli arti superiori e degli arti inferiori • Esercizi e giochi motori • Esercizi di orientamento e spostamento nello spazio • La comunicazione mediante messaggi non verbali • Giochi senso-percettivi
DICEMBRE/GENNAIO	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi per la coordinazione e la destrezza manuale • Esercizi per la sensibilizzazione della posizione corretta della colonna vertebrale • Giochi per riconoscere le coordinate spaziali e temporali • Percorsi misti con corde o piccoli ostacoli • Giochi di imitazione e di espressione • Giochi a squadre • Giochi per l'uso corretto di attrezzi e di spazi.
FEBBRAIO-MARZO	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi per la postura del corpo • Esercizi per il controllo dell'equilibrio • Esercizi di rilassamento • Giochi motori con l'uso di attrezzi vari • Attività di rilassamento e di respirazione guidata
APRILE –MAGGIO-GIUGNO	<ul style="list-style-type: none"> • Attività ludica per la consapevolezza del ritmo • Riproduzione di semplici strutture ritmiche • Giochi liberi a piccoli gruppi con regole • Giochi per lo sviluppo delle attività sociali • Esperienze di benessere legate al gioco libero

SAPERI IRRINUNCIABILI AL TERMINE DELLA CLASSE PRIMA

I segmenti del corpo e i movimenti specifici. Le posizioni fondamentali. Gli schemi motori semplici. La coordinazione generale. .	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidare la conoscenza del sé corporeo. • Riconoscere le principali funzioni senso percettive: uditive, tattili, visive e cinestesiche. • Promuovere la capacità di attenzione. • Riconoscere la destra e la sinistra nello spazio.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i concetti spaziotemporali. • Assumere i principali schemi motori statici (flettere, inclinare, piegare, elevare, oscillare) e dinamici (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare). • Consolidare una coordinazione dinamica generale; • sviluppare la coordinazione oculo manuale ed oculo podalica. • Imitare ritmi prestabiliti.
Libera espressione del corpo tramite movimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Esprimersi liberamente con il proprio corpo attraverso giochi spontanei e imitativi. • Interagire positivamente con i compagni in coppia e in piccolo gruppo. • Praticare attività di giochi - sport rispettando le principali regole del gioco.
Comportamenti consoni alle situazioni. L'igiene del corpo. Il benessere del movimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e utilizzare seguendo le indicazioni dell'insegnante alcuni attrezzi (palla, cerchi, mattoni, coni, clavette) e spazi delimitati e definiti. • Cogliere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.

METODOLOGIE:

Le attività proposte intendono rispondere al bisogno primario dei bambini di vivere esperienze coinvolgenti, gratificanti, piacevoli. Saranno presentate, pertanto, in forma ludica e sempre variata.

Saranno graduate per difficoltà ed intensità dell'impegno richiesto in modo da predisporre i ragazzi a superare blocchi e timori di non riuscire di fronte a situazioni che, in quanto nuove, potrebbero apparire difficili.

Le proposte risponderanno all'esigenza di educare alla socialità attraverso attività per coppie, per piccoli gruppi, a squadre al fine di favorire la collaborazione, la solidarietà, l'aiuto reciproco, il rispetto e la lealtà verso gli altri.

ORGANIZZAZIONE LAVORO CLASSE:

Lavoro individuale libero, con assistenza dell'insegnante, programmato su materiale autocorrettivo e strutturato.

Lavoro a due insegnante/alunno; alunno/alunno (alla pari).

Lavoro in gruppi

MEZZI E STRUMENTI:

Ambiente palestra.

Attrezzi ginnici.

VERIFICHE

- Osservazione dei comportamenti.

Valutazione della prestazione connessa al compito.

Prove oggettive iniziali, in itinere, finali.

CRITERI DI VALUTAZIONE:

La valutazione periodica ed annuale degli apprendimenti degli alunni sarà espressa in decimi . Le valutazioni trimestrali, oltre che del profitto conseguito durante lo svolgimento dei vari percorsi didattici, terranno conto anche:

- **autonomia gestionale operativa**
- Uso degli strumenti
- Uso del tempo
- Uso delle tecniche
- **Autonomia cognitiva**

- Uso delle procedure
- Uso delle preconoscenze
- **Autonomia emotivo – relazionale**
- Scelta dei comportamenti
- Capacità di autocontrollo.