

## EDUCAZIONE FISICA CLASSI 2<sup>a</sup> E 3<sup>a</sup> SCUOLA PRIMARIA

Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</i></p> <p>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.</p> <p>Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sviluppare le funzioni senso-percettive.</li><li>• Consolidare le capacità di sentire, di prendere coscienza e di conoscere il proprio corpo nel suo complesso e nei suoi distinti segmenti.</li><li>• Muoversi con scioltezza, armonia, destrezza, agilità, efficacia, rapidità, mostrando di aver migliorato la coordinazione dinamica generale.</li><li>• Padroneggiare e organizzare le posizioni e i movimenti del proprio corpo rispetto alle categorie spazio-temporali ed in relazione ad oggetti e persone.</li><li>• Utilizzare più schemi motori di base per affinare la coordinazione segmentaria e la coordinazione occhi-mano e occhio-piede anche attraverso l'utilizzo di attrezzi.</li><li>• Potenziare il controllo degli equilibri statico e dinamico.</li></ul>	

*Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*

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.

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.

*Il gioco, lo sport, le regole e il fair play*

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

- Favorire il rilassamento globale e segmentarlo.
- Sviluppare le potenzialità del linguaggio gestuale e motorio per comunicare.
- Utilizzare il linguaggio motorio per comunicare, individualmente e in gruppo, stati d'animo, idee, situazioni.
- Conoscere lo svolgimento di giochi non codificati, imitativi, di fantasia, tradizionali, sportivi semplificati, organizzati anche sotto forma di gara.
- Scoprire e rispettare regole in situazioni di gioco.
- Acquisire e sviluppare, attraverso giochi di squadra e gioco-sport, qualità individuali (coraggio, lealtà, prodezza, valutazione del rischio, autocontrollo, impegno) e capacità sociali (senso di appartenenza al gruppo, coesione, collaborazione, corresponsabilità, solidarietà, cooperazione, ...) in vista del raggiungimento di un fine comune.
- Partecipare a giochi organizzati anche in forma di gare, rispettandone le regole, accettando i

<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p> <p>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.</p>	<p>limiti e le capacità proprie e altrui.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere e leggere le variazioni del ritmo cardiaco in situazioni diverse.</li> <li>• Controllare l'atto respiratorio rispettando le fasi d'inspirazione, apnea, espirazione.</li> <li>• Riconoscere le variazioni del ritmo respiratorio in relazione al movimento effettuato.</li> </ul>	
---	--	--

## METODOLOGIA

L'alunno/a sarà guidato a compiere e realizzare quelle attività che favoriscano il suo sviluppo e il suo progressivo divenire consapevole delle proprie potenzialità e limiti.

Considerando l'intensità e la gradualità delle proposte operative il percorso di apprendimento sarà articolato a secondo delle attività proposte in forma globale o in forma di scoperta guidata, privilegiando la comprensione e la ricerca da parte dell'alunno della corretta azione motoria.

Le attività potranno essere svolte: per gruppo classe, per gruppo di lavoro, a coppie, individualmente adattando le varie proposte didattiche con l'obiettivo di permettere il massimo coinvolgimento di ciascun alunno.

NUOTO: attività di acquaticità propedeutiche alle tecniche natatorie; galleggiamento e respirazione; stile libero e dorso; eventuali tuffi in forma ludica.