

- Istituto Comprensivo di Basiliano Sedegliano
- Scuola: Flaibano
- Classe quinta
- Insegnante: Amato Cristina
- Disciplina: educazione fisica
- Anno scolastico 2020-2021

## **PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA**

### **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

- Utilizza e combina le abilità motorie di base secondo varianti esecutive
- Controlla i movimenti del proprio corpo nelle diverse situazioni spaziali e temporali
- Sperimenta esperienze che permettono di maturare competenze di gioco nel rispetto delle regole
- Comprende il rapporto tra alimentazione e benessere fisico
- Assume comportamenti adeguati per la sicurezza e la prevenzione degli incidenti.

### **BISOGNI FORMATIVI**

- Approfondire la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità.
- Riconoscere il movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere
- Conoscere il proprio corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato e rispettoso
- Apprendere la capacità di modulare e controllare le proprie emozioni.

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

### **Obiettivi di apprendimento**

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori, anche combinati tra loro (correre, saltare, afferrare, lanciare...)

- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi, esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie
- Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche
- Ascoltare le consegne del gioco e metterle in pratica a seconda del ruolo assegnato
- Rispettare le regole dei giochi praticati sportivi e non.

## **II LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA'COMUNICATIVO**

### **ESPRESSIVO**

Obiettivi di apprendimento

- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive-corporee
- Inventare ed eseguire semplici sequenze di movimento, ritmiche e non.

### **SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA**

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico
- Assumere comportamenti igienici e salutisti

### **CONOSCENZE**

- Attività di cammino, corsa, equilibrio, coordinazione
- Riproduzione di movimenti su imitazione o indicazioni orali
- Attività di riscaldamento e respirazione
- Uso adeguato di attrezzi ginnici per svariate attività di movimento
- Esecuzione di percorsi, gare, staffette e circuiti
- Utilizzo del corpo in forma personale per esprimersi e comunicare
- Organizzazione di gioco anche in forma di gara
- Vivere emozioni e stati d'animo mettendosi in gioco
- Accettazione della sconfitta e rispetto dei perdenti in caso di vittoria

- Acquisizione di comportamenti igienico alimentari adeguati alle varie situazioni.

## **ESPERIENZE DI APPRENDIMENTO**

- Proposte di vari tipi di andature per far eseguire il controllo e la consapevolezza della corsa
- Organizzazione di percorsi a ostacolo con vari attrezzi
- Giochi che prevedono movimenti, passaggi e tiri con la palla
- Esercizi di lateralità
- Sequenze ritmiche con il proprio corpo e attrezzi
- Giochi di gruppo con movimenti coordinati, complessi e variabili.
- Giochi di equilibrio statico e dinamico
- Svariate proposte di giochi di movimento
- Giochi a squadre con la palla: palla prigioniera...
- Diverse posture del corpo con finalità espressive
- Drammatizzazioni
- Rispetto delle regole del gioco
- Utilizzo corretto degli spazi e attrezzature

## **METODOLOGIA**

Si precisa che in virtù dell'emergenza sanitaria le metodologie saranno saranno selezionate dando priorità alla sicurezza dell'individuo e della collettività. Gli spazi utilizzati saranno quelli del cortile della scuola o della palestra comunale se le regole Covid lo permetteranno. Si prevedono momenti di pausa dalla lezione e uscite all'aperto per permettere l'abbassamento della mascherina, sempre nel rispetto delle misure di distanziamento.

Durante la lezione ci saranno momenti iniziali di esercizi e giochi sugli schemi motori di base (flettere, piegare, elevare, inclinare) e dinamici (camminare, correre, saltare, strisciare, lanciare, afferrare, calciare...), momenti di gioco con semplici attrezzi (cerchi, corde, palle di diverso tipo...), momenti di percorsi con attrezzi diversi e momenti di gioco a squadre.

Si precisa che contenuti e obiettivi della seguente programmazione verranno modificati e selezionati in caso di assenze prolungate o chiusura della scuola in presenza a causa della pandemia Covid 19.

## VERIFICHE E VALUTAZIONE

Durante le fasi di lavoro si osserveranno gli alunni, ponendo attenzione alla loro capacità di:

- attenzione, ascolto e comprensione della consegna;
- interesse e partecipazione alle attività;
- autonomia organizzativa ed esecutiva;
- rispetto delle regole condivise.

Nella valutazione finale di fine quadrimestre si terrà conto sia dei risultati ottenuti, secondo i criteri di valutazione dell'Istituto, sia del percorso personale.

Così come disposto dalla Legge 92/2019 e in riferimento al curricolo d'Istituto, alcuni argomenti della disciplina, opportunamente selezionati in modo collegiale da ciascun Consiglio di Classe, verranno tradotti e valutati nell'ambito dell'educazione Civica

Flaibano 13 novembre 2020