

ISTITUTO COMPRENSIVO DI BASILIANO SEDEGLIANO

SCUOLA PRIMARIA DI SEDEGLIANO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSI QUINTE

INSEGNANTE: BERNARDIS SONIA

A.S. 2019/2020

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria

L'alunno/a acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.

Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.

Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso le esperienze ritmico-musicali.

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

Sperimenta in forma semplificata diverse gestualità tecniche.

Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza ed il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.

Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.

IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità ed alla durata del compito motorio,

Contenuti

Il sé corporeo

-rilassamento globale e segmentario

Controllo in posizione statica e dinamica

Funzioni di arti superiori ed inferiori e degli altri segmenti corporei

Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica

Modalità di percezione sensoriale

sensazioni visive, uditive, tattili e cinestetiche

Attività

Attività di rilassamento

Esercizi-giochi con passaggi-lanci, uso di piccoli attrezzi

Percorsi e circuiti

Staffette con diverse modalità di passaggio del testimone

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

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.

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.

Contenuti

Gli schemi posturali: coordinare la lateralità

Schemi motori statici e dinamici: lanciare, rotolare, strisciare, arrampicarsi, saltare e camminare

Resistenza in relazione al compito

Differenziazione spazio-temporale

Attività

Giochi e percorsi per lo sviluppo e l'approfondimento degli schemi di base della motricità, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi

Percorsi e circuiti con il superamento di ostacoli, anche in forma di gara.

Schemi di base con diversificazione dell'orientamento

Posizioni statiche e dinamiche

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Conoscere ed applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive

Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni

Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole

Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettandone le diversità, manifestando senso di responsabilità

Contenuti

Ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi

Cooperazione, confronto leale, partecipazione attiva, accettazione delle decisioni "arbitrali"

Accoglienza della diversità con senso di responsabilità

Accettazione dei propri limiti

Attività

Attività motorie regolate da norme: giochi in gruppo e a squadre

Giochi della tradizione locale e/ o dei paesi di provenienza degli alunni

SICUREZZA E PREVENZIONE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita

Usare in modo corretto e sicuro le attrezzature per sé e per gli altri

Contenuti

Caratteristiche, potenzialità e uso corretto di grandi e piccoli attrezzi

Regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita

Attività

Esercizi con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi

Tecniche di respirazione, rilassamento e stretching

Utilizzo delle regole per la sicurezza propria ed altrui.

METODO

Si inizierà dall'osservazione del livello di partenza dei singoli alunni e del gruppo classe e si programmerà tenendone conto ed attuando costantemente modifiche finalizzate al raggiungimento degli obiettivi.

Si coglieranno tutte le occasioni per favorire la partecipazione degli alunni alle attività nel rispetto delle regole e dell'altro.

Costante sarà l'esercizio di tutti gli schemi motori statici e dinamici, per raggiungere una maggiore sicurezza e fluidità e facilitare così la coordinazione globale e segmentaria.

Si considererà l'errore nella sua valenza positiva ("sbagliando si impara"), cercando di individuare le strategie più adatte a superarlo.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

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

- Attenzione, ascolto e comprensione della consegna
- Interesse e partecipazione alle attività
- Autonomia organizzativa ed esecutiva
- Rispetto delle regole condivise di convivenza democratica

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