

Istituto Comprensivo di Basiliano e Sedegliano

Scuola Primaria a Tempo Pieno di Pantianicco - Mereto di Tomba  
Anno Scolastico 2018-2019

CLASSE QUINTA PROGRAMMAZIONE DI ED. FISICA

Insegnante ENZA LA MATTINA

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

**L'alunno:**

acquisisce maggiore consapevolezza delle capacità motorie del proprio corpo

sa controllare e coordinare diversi schemi motori con maggiore precisione

partecipa ai giochi motori rispettando le regole e ponendo attenzione alla propria e altrui incolumità

### **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Modulare le capacità di forza, resistenza e velocità, adeguandole all'intensità e alla durata di un gioco.

Usare le capacità di ascolto, attenzione e coordinazione.

Percepire gli stati del corpo, nella calma e nello sforzo, sperimentando anche il rilassamento del corpo.

Utilizzare in successione schemi motori, statici, posturali e di movimento anche in funzione □dell'equilibrio.

Coordinare movimenti simultanei e successivi, semplici e complessi.

Utilizzare il linguaggio gestuale, espressivo- teatrale, motorio per comunicare situazioni narrative, □anche con la guida della musica.

Cooperare all'interno di un gruppo.

Essere consapevoli di ciò che occorre per realizzare un gioco.

Collaborare con la propria squadra, evitando gli individualismi e rispettando le regole di un gioco o di uno sport.

## **ABILITA'**

saper eseguire movimenti sempre più complessi e coordinati □

saper utilizzare le attrezzature della palestra in modo adeguato, con destrezza e senso di □responsabilità □

saper modulare la propria forza in relazione al movimento e al contesto

saper eseguire movimenti e schemi motori complessi anche in percorsi che richiedono velocità e memorizzazione delle azioni

## **CONOSCENZE**

saper eseguire movimenti sempre più complessi e coordinati

saper utilizzare le attrezzature della palestra in modo adeguato, con destrezza e senso di responsabilità

saper modulare la propria forza in relazione al movimento e al contesto

saper eseguire movimenti e schemi motori complessi anche in percorsi che richiedono velocità e memorizzazione delle azioni

## **CONTENUTI**

L'apparato muscolare e scheletrico.

Gli schemi motori di base: saltare, strisciare, rotolare.

Giochi individuali a coppie e in piccoli gruppi con l'uso di semplici attrezzi tecnici.

Traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali nelle azioni motorie.

Gli schemi motori dinamici: correre, saltare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, lanciare, afferrare.

Azioni motorie complesse che prevedono simultaneità e successione.

Giochi a squadre, staffette, simulazioni. Giochi con l'uso del pallone.

Circuiti e percorsi con variabili di tempo e spazio in cui siano presenti diverse tipologie di azioni motorie.

Percorsi, movimenti motori in successione ritmica, esercizi individuali e collettivi.

Le regole di alcuni sport di squadra.

#### RACCORDI INTERDISCIPLINARI

SCIENZE : il corpo umano ,gli apparato scheletrico e muscolare - il movimento e la salute - le forze

GEOGRAFIA : i punti di riferimento e lo spazio CITTADINANZA E

COSTITUZIONE : il rispetto delle regole e l'utilizzo degli spazi pubblici

MUSICA : il ritmo di esecuzione di un movimento

#### METODOLOGIA

Le attività si svolgeranno in palestra, tutti i lunedì, sotto la guida di un insegnante esperto di educazione motoria affiancato dall'insegnante di classe. Le richieste e le proposte saranno gradualmente sempre più complesse ed articolate in termini di coordinazione, forza, precisione. Il percorso in palestra sarà accompagnato dalle attività di conoscenza del corpo umano durante il percorso di scienze. Saranno proposti giochi di squadra e l'avviamento alle regole di alcuni sport.

#### VERIFICA E VALUTAZIONE

La verifica degli apprendimenti sarà effettuata tramite l'osservazione diretta degli alunni in palestra. Si terrà conto della correttezza di esecuzione, della precisione, dell'ascolto delle indicazioni. Sarà data molta importanza al rispetto delle regole nel lavoro, nel gioco e nell'utilizzo degli spazi e degli attrezzi. Si valuterà inoltre la capacità di interagire con i pari in situazioni dove è prioritaria la collaborazione per il raggiungimento di un obiettivo comune.

INS.ENZA LA MATTINA