

## **Istituto Comprensivo di Basiliano e Sedegliano**

**Scuola primaria di Basiliano**

**Disciplina Educazione fisica**

**classi quinte**

**Insegnanti: Cinzia Antonutti 5^B e Di Ronco Rosalma 5^A**

**Anno scolastico 2019/2020**

### **Programmazione didattica**

#### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze:**

L'alunno/a:

- 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 di 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
- Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle
- Svolge un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco sport individuale e di squadra
- Coopera nel gruppo confrontandosi lealmente con i compagni

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

##### **Obiettivi di apprendimento**

- Coordinare ed usare in maniera successiva e simultanea gli schemi motori di base combinandoli fra loro per svolgere attività di gioco sport
- Muoversi con scioltezza, destrezza e disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento...)
- Gestire e misurare la propria forza in relazione al lavoro richiesto
- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.

## **IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA**

### **Obiettivi di apprendimento**

- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali
- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza
- Assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.

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

### **Obiettivi di apprendimento**

- Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra
- Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione coi compagni
- Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati, comprendendone il valore e favorendo sentimenti di rispetto e cooperazione
- Conoscere le regole essenziali di alcune discipline sportive
- Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri
- Accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità

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

### **Obiettivi di apprendimento**

- Utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività
- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita
- Percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all'attività ludico-motoria
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita
- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardiorespiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

### **Contenuti ed esperienze di apprendimento**

- Uso del corpo e del viso per esprimere azioni e stati d'animo
- Giochi di espressività: mimare un proverbio, interpretare una poesia, rappresentare azioni, situazioni, ambienti...
- L'Hully gully e sequenze di alcuni passi base di semplici danze
- Esercizi con schemi motori combinati tra loro in forma successiva

- Esercizi di movimento con oggetti/attrezzi
- Esercizi di combinazione motoria simultanea e contemporanea
- Monitoraggio e riflessione sui benefici dell'attività motoria sull'apparato cardio/circolatorio
- Esercizi con la palla per la valutazione di traiettorie e distanze
- Giochi di agilità per il controllo dell'equilibrio
- Giochi tradizionali e popolari
- Andature varie da eseguirsi anche con strutture ritmiche.
- Salti, corsa, lanci di palloni, arrampicarsi, rotolare, strisciare...
- Percorsi con attrezzi.
- Giochi per favorire l'utilizzo consapevole di spazi e tempi scolastici
- Ideazione di un decalogo inerente le regole di comportamento in palestra, dopo averne sperimentato la necessità.

### **Metodologie e strategie**

Le attività proposte saranno principalmente ludiche, passando dal gioco all'esercizio strutturato, dai circuiti alle staffette, dalle attività individuali a quelle di gruppo, dall'interpretazione libera di basi musicali ai giochi di regole. Occorre considerare che lo sviluppo dei corretti comportamenti motori è stimolato soprattutto nelle attività di gruppo in cui il gioco, la collaborazione, la competizione, il riconoscimento delle regole, la necessità di decidere, di trovare soluzioni a problemi, richiedono la completa partecipazione della persona. La metodologia adottata consisterà in: lezioni frontali e attività mirate all'acquisizione di tecniche ginnicosportive specifiche adeguate all'età e alle capacità di ciascuno; definizione dei valori sportivi considerando l'esperienza ed il vissuto del bambino; realizzazione di giochi individuali, in coppia, gruppo classe e/o classi unite; esercitazioni atte a creare situazioni il più possibile diverse, dal facile al difficile, per il migliore approccio alla pratica sportiva specifica; esercizi con o senza l'ausilio di attrezzi. Fondamentale sarà la comprensione e l'osservanza delle regole con la definizione di comportamenti corretti. L'affettività, il pensiero, l'azione saranno orientati ad influire sulla percezione, sulla comunicazione, sul comportamento scolastico, proprio attraverso i movimenti e una corretta interpretazione della propria fisicità. Relativamente all'acquisizione dei principi di una sana alimentazione, le attività si svolgeranno secondo i percorsi interdisciplinari.

### **Verifica e valutazione**

L'insegnante osserverà negli alunni: coordinazione e utilizzo di schemi motori, in forma singola, in coppia, in gruppo; orientamento nello spazio e nel tempo, abilità nel mimare, drammatizzare, eseguire movimenti richiesti; capacità di esprimere con il corpo e/o verbalizzare le attività motorie e i giochi di squadra effettuati; capacità di collaborare attivamente nel gruppo e di giocare rispettando le regole. Valuterà il maturare di atteggiamenti consapevoli e l'assunzione di comportamenti adeguati per la sicurezza a scuola e durante giochi e attività, e per la propria salute in relazione allo stretto rapporto tra alimentazione, movimento e stile di vita

Le prove di realtà saranno riferite ai progetti di plesso e ad attività specifiche della disciplina che si effettueranno in corso d'anno.

Per i criteri di valutazione si fa riferimento al Curricolo di Istituto.