

ISTITUTO COMPRENSIVO DI BASILIANO SEDEGLIANO

SCUOLA PRIMARIA DI SEDEGLIANO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSI TERZE

INSEGNANTE: BERNARDIS SONIA

A.S. 2019/2020

### **TRAGUARDI FORMATIVI**

L'alunno sperimenta la pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare le molteplici discipline sportive

Sperimenta in forma semplificata e progressivamente più complessa diverse gestualità tecniche

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

### **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

➤ *Il corpo e le funzioni senso-percettive*

Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente; riconoscere, classificare; memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)

➤ *Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo*

Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre, saltare, afferrare. Lanciare. ecc.)

Sapere controllare e gestire le condizioni equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.

Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche,

Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi

➤ *Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*

Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti anche con il gioco dei mimi.

e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive

➤ *Il gioco, lo sport. Le regole e il fair play*

Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra, e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando ed interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle

➤ *Sicurezza e prevenzione, salute e benessere*

Conoscere ed utilizzare in modo corretto ed appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività

Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.

## **CONTENUTI**

Il corpo e le funzioni senso-percettive

Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

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

Sicurezza e prevenzione, salute e benessere

## **ATTIVITA'**

Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo e in movimento...)

Esplorare situazioni di disequilibrio su diverse parti del corpo.

Costruire ed esplorare un percorso misto

Eseguire capriole ed andature "buffe"

Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi

Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio di tempo, equilibri (eseguire una danza, una marcia...)

Affinare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica

Valutazione delle traiettorie, delle distanze, dei ritmi esecutivi delle azioni motorie,

Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo.

Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche in forma di gara

Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità

Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi ed attrezzature

Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi valutando anche le capacità degli altri

Utilizza gesti, mimica facciale, voce, posture in situazioni diverse

Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, ecc.

## **COMPETENZE**

L'alunno:

esegue facili esercizi di respirazione e di movimento

sa organizzare i suoi movimenti nello spazio orizzontale e verticale a corpo libero e con piccoli attrezzi

Coordina le funzioni dell'occhio e della mano nel percorrere lo spazio fisico e nel gioco

Controlla le qualità del movimento: forza, intensità, ritmo, tenuta, direzione, flessibilità, rigidità.

## 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.