

# ISTITUTO COMPRENSIVO “BRIGATA SASSARI”

Anno Scolastico 2017/2018

## PROGETTAZIONE ANNUALE

Classe quinta

Disciplina: **EDUCAZIONE FISICA**

### TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA

L'alunno 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 esperienze 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 base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che 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 e a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

#### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc).
- 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.
- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e

#### CONTENUTI

- Saper osservare i movimenti di un compagno ed eseguirli a specchio.
- Attività per affinare le capacità coordinative basilari e generali (scatto, corsa, salti ...).
- Giochi finalizzati ad esprimersi e comunicare attraverso il corpo.
- Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazioni combinate e simultanee.
- Giochi, staffette, gare per sviluppare il senso di equilibrio corporeo statico, dinamico e di coordinazione.
- Relazionarsi in modo non usuale

<p>danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</li> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di giosport.</li> <li>• Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• Partecipare attivamente tra le varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</li> <li>• Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria con rispetto dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico, in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li> </ul>	<p>(cooperativo) in un gioco sportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare il senso di equilibrio e la coordinazione motoria.</li> <li>• Approfondire metodi per la piena integrazione di tutti nel gioco di squadra.</li> <li>• Cimentarsi in giochi collettivi e di squadra.</li> <li>• Volgere attività ludiche e sport di squadra collaborando e rispettando le regole</li> </ul>
--	---

**METODOLOGIA**

Nelle attività proposte si terrà sempre conto dell'importanza dello star bene con sé stessi, per poter socializzare e stabilire con gli altri rapporti corretti e fiduciosi. Nei giochi e negli esercizi vi sarà sempre un legame tra lo sviluppo delle prestazioni individuali e l'attività del gruppo.

Si proporranno attività volte alla conoscenza del proprio corpo e delle sue possibilità espressive, allo sviluppo della capacità di resistenza, destrezza e velocità, al coordinamento motorio, all'equilibrio statico e dinamico, all'orientamento spaziale, all'utilizzo ritmico e creativo di movimenti coreografici.

Si prevedranno anche la conoscenza e l'uso di piccoli attrezzi e attività specifiche volte alla conoscenza di fondamentali di alcune discipline sportive con relativi esercizi propedeutici.

Nell'insieme delle proposte sarà sempre presente l'attenzione alla conoscenza e al rispetto delle regole e degli altri.

.

**VERIFICA E VALUTAZIONE:**

Le verifiche per il raggiungimento degli obiettivi e delle competenze si svolgeranno in itinere e si baseranno sulle osservazioni sistematiche dell'insegnante in riferimento a: il gioco ,la capacità dei bambini di controllare i propri gesti e la propria forza, di collaborare con gli altri, di osservare e gestire una strategia, l'interesse e il grado di partecipazione dimostrati.

La valutazione, intesa come momento formativo, avverrà attraverso l'osservazione del raggiungimento degli obiettivi previsti; si valuterà la partecipazione e il lavoro complessivamente svolto dai singoli alunni.