

ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE – SORIANO CALABRO – SCUOLA PRIMARIA

Ordine di scuola	<i>Scuola Primaria</i>
Classe	5°
Disciplina	ATTIVITA' MOTORE E SPORTIVE

NUCLEO N.1	ILCORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E ILTEMPO
<i>Obiettivi disciplinari</i>	<ul style="list-style-type: none">• Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico.• Modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.
<i>Obiettivi di Ed. Civica</i>	<ul style="list-style-type: none">• Sviluppare la conoscenza di sé e degli altri valorizzando la differenza come ricchezza reciproca.
<i>Competenze attese</i>	<ul style="list-style-type: none">• 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.
<i>Abilità</i>	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.• Sviluppare la capacità di reagire agli stimoli nel più breve tempo possibile.• Acquisire la giusta tecnica di corsa su breve distanza.

<p><i>Attività e contenuti</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa,salto, presa, lancio. • Conoscenza analitica delle parti del corpo. • Esplorazione e scoperta del corpo. • Schieramenti in riga,fila,cerchio. • Diverse andature,dinamiche in sequenza. • L'orientamento e la lateralizzazione • Giochi e semplici per corsi basati sull'uso degli indicatori topologici. • Posizioni varie in rapporto a spazio e tempo. • Giochi di movimento in piccolo e grande gruppo. • Schemi motori con attrezzi.
<p><i>Metodologie e strumenti</i></p>	<p>Per sviluppare le capacità motorie verranno proposte attività diversificate ed adeguate allo spazio/palestra disponibile con l'utilizzazione degli attrezzi di cui la scuola dispone.</p> <p>Tutte le attività saranno presentate in forma ludica per permettere agli alunni di esercitare la motricità spontanea e di ricevere sollecitazioni per lo sviluppo delle numerose funzioni che stanno alla base dei comportamenti motori, nonché di sviluppare e maturare atteggiamenti socio- comportamentali positivi.</p> <p>La progressione dell'attività e delle esperienze sarà condotta,per quanto possibile,in relazione alla progressione individuale degli alunni, le cui caratterizzazioni e potenzialità nel divenire saranno costantemente osservate e tenute presenti.</p> <p>Ogni lezione si articolerà in tre fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • avviamento; • fase formativa; • fase del gioco.
<p><i>Tempi</i></p>	<p>1°e2°quadrimestre</p>
<p><i>Verifiche e valutazione</i></p>	<p>Le verifiche saranno strettamente correlate,tenendo anche conto di eventuali esigenze individuali degli alunni,alle attività svolte nel corso del processo di insegnamento – apprendimento e verranno proposte in itinere a scadenza programmata,fino al termine dell'anno scolastico. La valutazione verterà sulle quattro dimensioni previste dall'O.M. del 4/12/2020: grado di autonomia conseguita, tipologia della situazione nota e non nota, risorse utilizzate per portare a termine il compito e continuità durante lo svolgimento delle attività e nella manifestazione dell'apprendimento.</p>

NUCLEON.2	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO - ESPRESSIVA
<i>Obiettivi disciplinari</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Prendere coscienza del proprio linguaggio motorio. • Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare situazioni. • Cooperare all'interno di un gruppo. • Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare situazioni, individualmente e collettivamente, con la guida della musica.
<i>Obiettivi di Ed. Civica</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Il gioco per condividere e collaborare nelle attività in modo costruttivo e creativo.
<i>Competenze attese</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali. • Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere e apprezzare molteplici discipline sportive. • Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
<i>Abilità</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e controllare il corpo rispettando le sequenze motorie e i ritmi previsti. • Perfezionare e potenziare le basi motorie che organizzano il movimento: schemi motori di base e capacità coordinative.

<p><i>Attività e contenuti</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usare con consapevolezza il corpo come strumento comunicativo ed espressivo. • Utilizzare in modo originale modalità espressive corporee, sapendo trasmettere contenuti emozionali. • Esprimere, collaborare e produrre con gli altri. • Giochi di drammatizzazione ed interpretazione di ruoli ed emozioni .Interpretare una storia mimata. • Semplici sequenze coreografiche di ginnastica aerobica con l’ausilio della musica. • Semplici danze popolari, come espressione comunicativa di popoli, nel tempo e nello spazio.
<p><i>Metodologie e strumenti</i></p>	<p>Per sviluppare le capacità motorie verranno proposte attività diversificate ed adeguate allo spazio/palestra disponibile con l’utilizzazione degli attrezzi di cui la scuola dispone.</p> <p>Tutte le attività saranno presentate in forma ludica per permettere agli alunni di esercitare la motricità spontanea e di ricevere sollecitazioni per lo sviluppo delle numerose funzioni che stanno alla base dei comportamenti motori, nonché di sviluppare e maturare atteggiamenti socio-comportamentali positivi.</p> <p>La progressione dell’attività e delle esperienze sarà condotta, per quanto possibile, in relazione alla progressione individuale degli alunni, le cui caratterizzazioni e potenzialità nel divenire saranno costantemente osservate e tenute presenti.</p> <p>Ogni lezione si articolerà in tre fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • avviamento; • fase formativa; • fase del gioco
<p><i>Tempi</i></p>	<p>1°e2°quadrimestre</p>
<p><i>Verifiche e valutazione</i></p>	<p>Le verifiche saranno strettamente correlate, tenendo anche conto di eventuali esigenze individuali degli alunni, alle attività svolte nel corso del processo di insegnamento – apprendimento e verranno proposte in itinere a scadenza programmata, fino al termine dell’anno scolastico.</p> <p>La valutazione verterà sulle quattro dimensioni previste dall’O.M. del 4/12/2020: grado di autonomia conseguita, tipologia della situazione nota e non nota, risorse utilizzate per portare a termine il compito e continuità durante lo svolgimento delle attività e nella manifestazione dell’apprendimento.</p>

NUCLEO N.3	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
<i>Obiettivi disciplinari</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e 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, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.
<i>Obiettivi di Ed. Civica</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.
<i>Competenze attese</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<i>Abilità</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e controllare il corpo anche in relazione a compagni e attrezzi. • Assumere un atteggiamento propositivo alle attività da effettuare. • Partecipare correttamente alle attività di gioco-sport.
<i>Attività e contenuti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Attività motorie regolate da norme: giochi in gruppo e a squadre giochi della tradizione locale. • Ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi. • Cooperazione, confronto leale, partecipazione attiva, accettazione delle decisioni arbitrali. • Accoglienza delle diversità con senso di responsabilità • Accettazione dei propri limiti.

<p><i>Metodologie e strumenti</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le attività motorie saranno proposte in forma ludica e si privilegeranno giochi ed esercizi di percezione del corpo • Verranno effettuati giochi di movimento per la conoscenza dello spazio. • Le attività ed i giochi proposti saranno vari e diversificati da realizzare non solo in forma individuale, ma anche in coppia, in gruppo e in squadra. • La progressione delle attività e delle esperienze sarà condotta per quanto è possibile in relazione all'evoluzione individuale degli alunni.
<p><i>Tempi</i></p>	<p>1°e2°quadrimestre</p>
<p><i>Verifiche e valutazione</i></p>	<p>Le verifiche saranno strettamente correlate, tenendo anche conto di eventuali esigenze individuali degli alunni, alle attività svolte nel corso del processo di insegnamento – apprendimento e verranno proposte in itinere a scadenza programmata, fino al termine dell'anno scolastico.</p> <p>La valutazione verterà sulle quattro dimensioni previste dall'O.M. del 4/12/2020: grado di autonomia conseguita, tipologia della situazione nota e non nota, risorse utilizzate per portare a termine il compito e continuità durante lo svolgimento delle attività e nella manifestazione dell'apprendimento.</p>

NUCLEO N.4	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA
<i>Obiettivi disciplinari</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita. • Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.
<i>Obiettivi di Ed. Civica</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare autonomia nella cura di sé, con particolare attenzione all'igiene personale e all'alimentazione.
<i>Competenze attese</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri. • Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico.
<i>Abilità</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Rispettare le regole di comportamento. • Assumere comportamenti adeguati nel rispetto di sé e degli altri. • Estendere i comportamenti adeguati acquisiti ad ogni situazione e contesto di vita.
<i>Attività e contenuti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi. • Tecniche di respirazione, rilassamento e stretching. • Utilizzo delle regole per la sicurezza propria e per gli altri. • Caratteristiche, potenzialità e uso corretto di grandi e piccoli attrezzi. • Regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale. • Benessere psico-fisico. • Riconoscimento, utilizzo e applicazione del rapporto tra alimentazione, esercizio fisico, salute e benessere.

<p><i>Metodologie e</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le attività motorie saranno proposte in forma ludica e si privilegeranno giochi ed esercizi di percezione del corpo. • Verranno effettuati giochi di movimento per la conoscenza dello spazio. • Le attività ed i giochi proposti saranno vari e diversificati da realizzare non solo in forma individuale, ma anche in coppia, in gruppo e in squadra. • La progressione delle attività e delle esperienze sarà condotta per quanto è possibile in relazione all'evoluzione individuale degli alunni.
<p><i>Tempi</i></p>	<p>I e II Quadrimestre</p>
<p><i>Verifiche e valutazione</i></p>	<p>Le verifiche saranno strettamente correlate, tenendo anche conto di eventuali esigenze individuali degli alunni, alle attività svolte nel corso del processo di insegnamento – apprendimento e verranno proposte in itinere a scadenza programmata, fino al termine dell'anno scolastico.</p> <p>La valutazione verterà sulle quattro dimensioni previste dall'O.M. del 4/12/2020: grado di autonomia conseguita, tipologia della situazione nota e non nota, risorse utilizzate per portare a termine il compito e continuità durante lo svolgimento delle attività e nella manifestazione dell'apprendimento.</p>