

PROGETTAZIONE ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 4^A

OBBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	BIMESTRE
A. IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO – PERCETTIVE		
A1. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche del proprio corpo (cardiache, respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico.	Avvicinare l'alunno al concetto di "inspirazione ed espirazione" e dell'importanza di tali fenomeni fisiologici per la vita umana. Favorire la conoscenza della "Frequenza Respiratoria", della sua rilevazione e delle sue modifiche in seguito a esercizio fisico. Far conoscere all'allievo inoltre l'organo cuore, la sua funzione di "pompa" (battito cardiaco) e l'importanza di tale fenomeno fisiologico per la vita umana. Favorire la comprensione della "Frequenza Cardiaca", della sua rilevazione e delle sue modifiche in seguito a esercizio fisico. Svolgere attività individuali e a coppie di ascolto del proprio corpo in riferimento a questi parametri.	I°
A2. Saper valutare l'intensità di un compito motorio in relazione alle capacità condizionali del proprio corpo, riuscendo ad adeguare e modulare lo sforzo.		I-IV°
B. LA MOTRICITA' DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		
B1. Organizzare strutture motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi posturali e motori di base in simultaneità e successione.	Proporre qualche attività sia con metodologia deduttiva che induttiva di richiamo degli schemi motori di base favorendone la combinazione, la trasformazione e la	I°

	capacità di adattamento alle modifiche delle variabili spazio temporali.	
B2. Consolidamento delle capacità coordinative (capacità di equilibrio, di ritmo, di orientamento spazio-temporale, di reazione, di combinazione, di trasformazione motoria e di differenziazione cinestesica) e introduzione alle capacità condizionali della forza e della velocità.	Proporre attività di difficoltà crescente rispetto agli anni precedenti sulle capacità coordinative, ponendo particolare attenzione alle abilità di anticipazione motoria e di riconoscimento e valutazione delle traiettorie, delle distanze, dei ritmi esecutivi e delle successioni temporali delle azioni. Prime esercitazioni sulla forza e sulla velocità ricollegabili alle attività dell'atletica leggera inserite nell'indicatore D5.	I°-II°
C. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA.		
C1. Utilizzare in forma originale e creativa il proprio corpo per esprimersi, comunicare stati d'animo e sentimenti anche nelle forme di drammatizzazione e danza. Saper eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.	Proposte finalizzate all'utilizzo personale del proprio corpo e del suo movimento per esprimere individualmente e collettivamente stati d'animo, emozioni, sentimenti e situazioni anche nelle forme della drammatizzazione e della danza. Attività espressive non verbali e utilizzo di linguaggio mimico-gestuale. Possibilità di preparazione di coreografie, recite e musical per feste scolastiche.	II°
D. LO SPORT, IL GIOCO E IL FAIR PLAY		
D1. Conoscere e applicare correttamente le modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi. Assumere un atteggiamento 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.	Favorire all'interno delle varie occasioni di movimento, di gioco e di sport il valore della relazione con gli altri e l'importanza del rispetto delle regole. Sviluppare la consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.	I°-IV°
D2. Proseguimento e conclusione dell'attività di Minibasket come proposta di esperienza sportiva.	Conoscenza delle regole di base della disciplina e dei fondamentali. Consolidamento del fondamentale del palleggio e delle sue tipologie (palleggio normale, palleggio spinto e palleggio protetto). Rinforzo del fondamentale del	II°

	<p>tiro, apprendimento delle sue zone di esecuzione e dei punteggi che ogni tipo di tiro può comportare. Introduzione al fondamentale del passaggio e delle sue varianti (passaggio due mani al petto, passaggio schiacciato a terra e passaggio baseball). Ogni obiettivo viene svolto con esercizi, gare e giochi fino alle forme di 2vs2 e 3vs3. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.</p>	
<p>D3. Proseguimento dell'attività di Minivolley come proposta di esperienza sportiva.</p>	<p>Conoscenza delle regole di base della disciplina e dei fondamentali. Rinforzo del fondamentale del palleggio con esercizi di arresto - palleggio e palleggio diretto sia 1vs1 che 2vs2. Inserimento del fondamentale del bagher sia con esercitazioni analitiche che di coppia. Introduzione del pallonetto come forma d'attacco in salto. Utilizzo delle forme di gare 2vs2 e 3vs3 in piccoli campi. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.</p>	<p>III°</p>
<p>D4. Avviamento all'attività di Minitennis come proposta di esperienza sportiva.</p>	<p>Conoscenza delle regole di base della disciplina tramite il gioco del tennis svolto con l'uso esclusivo delle mani. Introduzione al fondamentale del dritto e della volée utilizzando palette di legno che si indossano sulle mani. Porre attenzione alla tecnica esecutiva avvalendosi di esercizi analitici parziali e completi svolti principalmente di coppia. Prime forme di competizioni con palette di legno con piccoli campi e sistemi di auto - arbitraggio. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.</p>	<p>III°</p>
<p>D5. Conoscenza dell'atletica leggera, delle sue discipline e della sua storia.</p>	<p>Proposte legate alle gare di corsa su diverse distanze, individuali e a staffetta. Attività legate al salto in lungo e ai lanci (palla o vortex). Si crea un collegamento con le capacità condizionali di velocità, e forza visibili nell'indicatore B2. È consigliato far svolgere le attività all'aperto in caso di condizioni climatiche favorevoli e di spazi idonei. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.</p>	<p>IV°</p>
<p>D6. Avvicinamento ad altre realtà sportive come il Baseball e il Calcio.</p>	<p>Nell'idea di far vivere all'alunno una pluralità di esperienze sportive si propongono attività di Calcio di base legate ai</p>	<p>IV°</p>

	fondamentali di conduzione della palla, del passaggio e del tiro (gestualità podaliche fino motorie che richiamano lo SMB del calciare). Si propone anche il gioco "Palla Base" per avvicinare l'allievo alla disciplina del Baseball. Per entrambe le proposte c'è la possibilità di svolgere le attività all'aperto in caso di condizioni climatiche favorevoli.	
E. SICUREZZA, PREVENZIONE, BENESSERE E SALUTE		
E1. Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti adeguati e stili di vita salutistici.	Favorire la conoscenza dei principi essenziali di un corretto regime alimentare, della cura del proprio corpo, dell'esercizio fisico e del conseguenziale benessere psico-fisico.	I°-IV°
E2. Adottare semplici comportamenti igienici per la salute e il benessere fisico durante e post attività fisica. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.	Il valore dell'idratazione e dell'igiene personale al termine dell'attività fisica. Esecuzione di corrette modalità per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti.	I°-IV°

Interdisciplinarietà:

ITALIANO: Lettura e comprensione di un racconto e saperlo rappresentare con il proprio corpo (AREA C); Ricostruire verbalmente le fasi di un'esperienza emozionale legata al proprio vissuto corporeo.

MATEMATICA: Utilizzo dei numeri come indicazioni per attività e giochi; forme di punteggio diverso nelle attività ludiche e di sport (AREA A, B e D).

GEOGRAFIA: Proposte sulla capacità di orientamento spazio temporale (AREA B).

SCIENZE: Attività sulla conoscenza delle funzioni fisiologiche del nostro corpo (respiratorie, cardiache e muscolari) (AREA A).

MUSICA: Saper riconoscere, interiorizzare e elaborare alcune sequenze ritmiche e saperle riprodurre tramite il proprio corpo o con attrezzi. (AREA B); Attività di espressioni corporee su brani musicali (AREA C).

TABELLA DI MARCIA CLASSE QUARTA

I° QUADRIMESTRE				II° QUADRIMESTRE			
I° BIMESTRE		II° BIMESTRE		III° BIMESTRE		IV° BIMESTRE	
AREA A (A1)	AREA B (B1-B2)	AREA C	AREA D (D2)	AREA D (D3)	AREA D (D4)	AREA D (D5)	AREA D (D6)
Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche del proprio corpo (cardiache, respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico.	Consolidamento delle capacità coordinative e degli schemi motori di base .	Utilizzare in forma originale e creativa il proprio corpo per esprimersi, comunicare stati d'animo e sentimenti anche nelle forme di drammatizzazione e danza. Saper eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.	Proseguimento e conclusione dell'attività di Minibasket come proposta di esperienza sportiva.	Proseguimento o dell'attività di Minivolley come proposta di esperienza sportiva.	Avviamento all'attività di Minitennis come proposta di esperienza sportiva.	Conoscenza dell' atletica leggera , delle sue discipline e della sua storia: corsa-velocità, salto in lungo e lanci.	Avvicinamento ad altre realtà sportive come il Baseball e il Calcio .

AREE A2 – D1 – E1 – E2

METODOLOGIA

Ogni lezione di Educazione fisica in classe quarta viene generalmente suddivisa in 4 parti:

1. Fase di presentazione dell'attività seguita da un gioco di avviamento motorio (preso anche dalla tradizione popolare) inerente alle tematiche della lezione;
2. Fase centrale nella quale vengono proposte esercitazioni e attività ludiche in riferimento agli obiettivi prefissati;
3. Fase finale dove viene proposto un gioco di chiusura che tende a essere la naturale evoluzione e conclusione delle proposte svolte nella parte centrale;
4. Fase di ritorno graduale alla normalità funzionale, all'igiene personale e alla verbalizzazione delle attività.

MATERIALI, ATTREZZI

Gli interventi prevedono l'utilizzo di differenti tipologie di materiale: cerchi, palle di diverse dimensioni e consistenze, corde, coni, cinesini, pettorine, nastri, materassi, spalliere, bastoni, mattoncini, trave ecc.

L'attività di Educazione fisica viene svolta in ogni plesso scolastico negli spazi a disposizione: palestra, salone, piccolo atrio. In casi di condizioni climatiche favorevoli è possibile (se ci sono spazi idonei) far svolgere alcune attività all'aperto.

VERIFICHE

Valutazione di tipo pratico tramite l'osservazione diretta delle attività, dei giochi e delle gare proposte oltre al comportamento, il rispetto, e l'attenzione e partecipazione dell'allievo. Ogni lezione costituisce nella sua interezza una modalità di valutazione del singolo alunno.