

PROGETTAZIONE ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 5^A

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	BIMESTRE
A. IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO – PERCETTIVE		
<p>A1. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche del proprio corpo (cardiache, respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico. Conoscere il concetto di temperatura corporea e delle modifiche dopo attività motoria.</p>	<p>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. Introdurre il concetto di temperatura corporea, delle variazioni dopo attività e del sistema di sudorazione. Svolgere attività individuali e a coppie di ascolto del proprio corpo in riferimento a questi parametri.</p>	I°
<p>A2. Saper valutare l'intensità di un compito motorio in relazione alle capacità condizionali del proprio corpo, riuscendo ad adeguare e modulare lo sforzo.</p>		I-IV°
B. LA MOTRICITA' DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		

<p>B1. Organizzare strutture motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi posturali e motori di base in simultaneità e successione.</p>	<p>Proporre qualche attività sia con metodologia deduttiva che induttiva di richiamo degli schemi motori di base favorendone la combinazione, la trasformazione e la capacità di adattamento alle modifiche delle variabili spazio temporali.</p>	<p>I°</p>
<p>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, della velocità e della resistenza.</p>	<p>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, sulla velocità e sulla resistenza ricollegabili alle attività dell'atletica leggera inserite nell'indicatore D4.</p>	<p>I°-II°</p>
<p>C. IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>II°</p>
<p>D. LO SPORT, IL GIOCO E IL FAIR PLAY</p> <p>D1. Conoscenza dell'esistenza delle regole di un gioco e dell'importanza del rispetto di esse per lo svolgimento dello stesso. Saper interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri. Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta. Accogliere la diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>Proposte di giochi individuali, a piccoli gruppi e a squadre nelle quali si pone enfasi sul rispetto e l'importanza delle regole. Inserimento di indicazioni valide alla cooperazione e collaborazione positiva all'interno del gruppo per il raggiungimento dell'obiettivo. Prime forme di arbitraggio tra compagni.</p>	<p>I°-IV°</p>

D2. Proseguimento e conclusione dell'attività di Minivolley come proposta di esperienza sportiva.	Conoscenza delle regole di base della disciplina e dei fondamentali. Rinforzo dei fondamentali del palleggio e del bagher. Introduzione ai fondamentali dell'attacco e del servizio. Forme di gara progressive dall'1vs1 al 4vs4. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.	II°
D3. Proseguimento dell'attività di Minitennis come proposta di esperienza sportiva.	Conoscenza delle regole di base della disciplina tramite il gioco del tennis svolto con l'uso esclusivo delle mani. Consolidamento dei fondamentali 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. Inserimento progressivo delle racchette con le medesime attività e gare svolte in precedenza ma effettuate con l'uso di questo strumento. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.	III°
D4. Proseguimento della conoscenza dell'atletica leggera, delle sue discipline e della sua storia.	Richiamo alle gare di corsa di velocità individuali e a staffetta. Introduzione alle gare di corsa ad ostacoli. Avvicinamento alle competizioni di corsa di resistenza. Consolidamento delle attività di salto in lungo e dei lanci (palla o vortex). Si crea un collegamento con le capacità condizionali di velocità, resistenza e forza visibili nell'indicatore B2. E' consigliato svolgere le attività all'aperto in caso di condizioni climatiche favorevoli e di spazi idonei. Possibilità di servirsi di progetti e collaborazioni esterne.	IV°
D5. Avvicinamento ad altre realtà sportive.	Nell'idea di far vivere all'alunno una pluralità di esperienze sportive è consigliato proporre alcune lezioni relative ad altre discipline sportive non trattate nelle progettazioni verticali. È possibile valutare gli interessi della classe e le competenze specifiche del docente o di qualche singolo alunno.	III°

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, muscolari e legate alla temperatura corporea) (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 QUINTA

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 (D5)	AREA D (D4)	AREA D
Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche del proprio corpo (cardiache, respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico. Conoscere il concetto di temperatura corporea e del sistema di sudorazione.	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 Minivolley come proposta di esperienza sportiva.	Proseguimento dell'attività di Minitennis come proposta di esperienza sportiva.	Avvicinamento ad altre realtà sportive .	Conoscenza dell' atletica leggera , delle sue discipline e della sua storia: corsa di velocità e corsa di resistenza, corsa ad ostacoli, salto in lungo e lanci.	Organizzazione di tornei e "mini olimpiadi" di plesso riguardanti le varie discipline sportive affrontate.

AREE A2 – D1 – E1 – E2

METODOLOGIA

Ogni lezione di Educazione fisica in classe quinta 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.