

Premessa

La National Association for Sport and Physical Education (Associazione Americana degli Insegnanti di Educazione Fisica) ha formulato la definizione di persona fisicamente educata, obiettivo ultimo che la scuola dovrebbe seguire in vista di un'educazione permanente e globale attraverso esperienze motorie e sportive. L'obiettivo dell'educazione fisica a scuola è soprattutto la crescita di persone fisicamente educate che hanno competenze cioè le abilità motorie, le conoscenze, i comportamenti socio-affettivi e le motivazioni che consentono di acquisire stili di vita fisicamente attivi da conservare per tutta la vita e basati sulla consapevolezza del sé corporeo, muoversi per apprendere, e apprendere per muoversi.

UDA N. 1

Titolo unità didattica

**VERSO UN'OTTICA DI APPRENDIMENTO SOCIALE UMANIZZANTE:
IDENTITA', PENSIERO, CULTURA**
compito di realtà

Periodo di svolgimento

Ottobre – Novembre – Dicembre – Gennaio
Classi 5 A – 5 B – 5 C - 5 D
A.S.2019/2020

Disciplina

EDUCAZIONE FISICA

Competenze chiave europee

- ✓ COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA O LINGUA DI ISTRUZIONE
- ✓ COMUNICAZIONE NELLE LINGUE STRANIERE
- ✓ COMPETENZA MATEMATICA E COMPETENZE DI BASE IN SCIENZA E TECNOLOGIA
- ✓ COMPETENZA DIGITALE
- ✓ IMPARARE A IMPARARE
- ✓ COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE

- ✓ SPIRITO DI INIZIATIVA
- ✓ CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

Traguardi per lo sviluppo delle competenze

(Indicare solo quelli pertinenti con l'UD e fedeli alle Indicazioni Nazionali)

1. L'alunno percepisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori.
2. L'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.
3. L'alunno sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport.
4. L'alunno comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.
5. L'alunno agisce rispettando i criteri base di sicurezza per gli altri.
6. L'alunno riconosce alcuni principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un regime alimentare.

Obiettivi di Apprendimento

(Indicare solo quelli pertinenti con l'UD e fedeli alle Indicazioni Nazionali)

- ♥ **ESPLORARE LO SPAZIO, CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, COMUNICARE E RELAZIONARSI CON GLI ALTRI.**
- ♥ **COMPRENDE, ALL'INTERNO DELLE VARIE OCCASIONI DI GIOCO E DI SPORT, IL VALORE DELLE REGOLE E L'IMPORTANZA DI RISPETtarLE.**
- ♥ **RICONOSCE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO.**
- ♥ **RISPETTARE I CRITERI DI BASE DI SICUREZZA PER SÉ E PER GLI ALTRI.**

Obiettivi di Apprendimento Specifici

(A discrezione del docente)

- ♥ Coordinare e utilizzare diversi schemi motori.
- ♥ Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie.
- ♥ Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco – sport.
- ♥ Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare.
- ♥ Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Contenuti

(A discrezione del docente)

- ♥ Esercizi di coordinamento motorio individuale e in relazione agli altri all'interno di uno spazio
- ♥ Esercizi sulla resistenza.
- ♥ Esercizi motori.
- ♥ Composizioni motorie che prevedano l'uso di diversi codici espressivi.
- ♥ Balli coreografici di gruppo/classe.
- ♥ Giochi e gare di squadra.
- ♥ Giochi della tradizione popolare.
- ♥ Le regole dei giochi.
- ♥ Riflessione sui comportamenti che aiutano a collaborare e su quelli che creano litigi
- ♥ Attività di educazione alla salute.
- ♥ Esercizi per il controllo della respirazione, della frequenza cardiaca e del tono muscolare.
- ♥ Attività di educazione alla sicurezza.

Attività

(A discrezione del docente)

- ♥ Esercizi propedeutici al rafforzamento e allo sviluppo dello schema motorio del saltare, superare, scavalcare, anche in presenza di vincoli spazio-temporali e con piccoli attrezzi.
- ♥ Percorsi e circuiti con il superamento di ostacoli, anche in forma di gara.
- ♥ Sperimentazione di condotte motorie combinate, anche con l'uso di piccoli attrezzi, per mettere alla prova rapidità e resistenza personale in relazione alla fatica fisica e al controllo della funzione respiratoria.
- ♥ Balli coreografici di gruppo/classe.
- ♥ Giochi individuali, a coppie, in piccoli gruppi, a squadre e prove a tempo in cui sperimentare schemi motori combinati.
- ♥ Riproduzione di giochi tradizionali.
- ♥ Giochi di squadra finalizzati alla sperimentazione dei diversi ruoli (attivi e regolativo/arbitrali), dei gesti tecnici specifici, delle modalità esecutive dello spazio e delle regole.
- ♥ Partecipazione al FLASH MOB dello Special Olympics

- ♥ Corrette modalità esecutive per la prevenzione e sicurezza.
- ♥ Prime nozioni di igiene e salute.

Strategie metodologico – didattiche

- ✓ Metodo induttivo
- ✓ Metodo sperimentale
- ✓ Procedure di ricerca
- ✓ Scoperta guidata
- ✓ Roleplaying
- ✓ Peer tutoring
- ✓ Cooperative learning
- ✓ Problem solving

La metodologia riguarda una didattica attiva, per mezzo della quale il bambino interagisce con ciò che lo circonda e con gli altri, caratterizzandosi come protagonista del proprio percorso di apprendimento.

L'ambiente in cui deve interagire è di tipo operativo dove si creano le condizioni perché ogni alunno sviluppi consapevolmente:

- una giusta maturazione sul piano psicomotorio;
- un rapporto orientato nello spazio e nel tempo;
- autonomia e senso di responsabilità;
- il rispetto dei tempi e dei ritmi propri e altrui;
- il rispetto delle regole.

Sussidi e mediatori didattici

- ✓ Libri di testo
- ✓ Testi didattici di supporto
- ✓ Stampa specialistica
- ✓ Documenti di supporto
- ✓ Schede predisposte dall'insegnante
- ✓ Sussidi visivi (diapositive, fotografie, cartelloni, ecc.)
- ✓ Sussidi audiovisivi (VHS, film, ecc.)

- ✓ Sussidi sonori (registratori, CD, musicassette, ecc)
- ✓ Sussidi informatici
- ✓ Attrezzature in dotazione alla palestra
- ✓ Supporti (lavagna a gesso, lavagna luminosa)

Raccordi con altre discipline

- ✓ Cittadinanza e Costituzione: sperimentazione sull'ascolto, collaborazione con gli altri.
- ✓ Geografia: orientamento nello spazio in cui si opera.
- ✓ Ed. all'affettività: riconoscimento dello stato d'animo dei compagni, in particolare se avversari.
- ✓ Musica: sviluppare il senso del ritmo nel movimento.
- ✓ Italiano: esprimersi sulle cose e sulle esperienze.
- ✓ Scienze: conoscenza del proprio corpo.

Competenze da verificare al termine della UDA

(Esse saranno oggetto della prova di verifica bimestrale)

Giochi individuali, a coppie, a squadre, di gruppo.

Giochi e strategie finalizzate alla socializzazione e alla condivisione delle regole.

UDA N. 2

Titolo unità didattica

COMPETENZE IN AZIONE: VERSO NUOVE METE
compito di realtà

Periodo di svolgimento

Febbraio – Marzo – Aprile – Maggio

Classi 5 A – 5 B – 5 C - 5 D
A.S.2019/2020

Disciplina
EDUCAZIONE FISICA

Competenze chiave europee

- ✓ COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA O LINGUA DI ISTRUZIONE
- ✓ COMUNICAZIONE NELLE LINGUE STRANIERE
- ✓ COMPETENZA MATEMATICA E COMPETENZE DI BASE IN SCIENZA E TECNOLOGIA
- ✓ COMPETENZA DIGITALE
- ✓ IMPARARE A IMPARARE
- ✓ COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE
- ✓ SPIRITO DI INIZIATIVA
- ✓ CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

Traguardi per lo sviluppo delle competenze

(Indicare solo quelli pertinenti con l'UD e fedeli alle Indicazioni Nazionali)

1. L'alunno percepisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori.
2. L'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.
3. L'alunno sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport.
4. L'alunno comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.
5. L'alunno agisce rispettando i criteri base di sicurezza per gli altri.
6. L'alunno riconosce alcuni principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un regime alimentare.

Obiettivi di Apprendimento

(Indicare solo quelli pertinenti con l'UD e fedeli alle Indicazioni Nazionali)

- ♥ **ESPLORARE LO SPAZIO, CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, COMUNICARE E RELAZIONARSI CON GLI ALTRI.**
- ♥ **COMPRENDE, ALL'INTERNO DELLE VARIE OCCASIONI DI GIOCO E DI SPORT, IL VALORE DELLE REGOLE E**

L'IMPORTANZA DI RISPETTARLE.

- ♥ **RICONOSCE ALCUNI ESSENZIALI PRINCIPI RELATIVI AL PROPRIO BENESSERE PSICO-FISICO.**
- ♥ **RISPETTARE I CRITERI DI BASE DI SICUREZZA PER SÉ E PER GLI ALTRI.**

Obiettivi di Apprendimento Specifici

(A discrezione del docente)

- ♥ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee.
- ♥ Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie.
- ♥ Partecipare attivamente alle varieforme di gioco.
- ♥ Rispettare le regole nella competizione sportiva.
- ♥ Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a ssani stili di vita.

Contenuti

(A discrezione del docente)

- ♥ Esercizi di coordinamento motorio individuale e in relazione agli altri all'interno di uno spazio
- ♥ Esercizi sulla resistenza.
- ♥ Esercizi motori.
- ♥ Composizioni motorie che prevedano l'uso di diversi codici espressivi.
- ♥ Balli coreografici di gruppo/classe.
- ♥ Giochi e gare di squadra.
- ♥ Giochi della tradizione popolare.
- ♥ Le regole dei giochi.
- ♥ Riflessione sui comportamenti che aiutano a collaborare e su quelli che creano litigi
- ♥ Attività di educazione alla salute.
- ♥ Esercizi per il controllo della respirazione, della frequenza cardiaca e del tono muscolare.
- ♥ Attività di educazione alla sicurezza.

Attività

(A discrezione del docente)

- ♥ Esercizi propedeutici al rafforzamento e allo sviluppo dello schema motorio del saltare, superare, scavalcare, anche in presenza di vincoli spazio-temporali e con piccoli attrezzi.

- ♥ Percorsi e circuiti con il superamento di ostacoli, anche in forma di gara.
- ♥ Sperimentazione di condotte motorie combinate, anche con l'uso di piccoli attrezzi, per mettere alla prova rapidità e resistenza personale in relazione alla fatica fisica e al controllo della funzione respiratoria.
- ♥ Balli coreografici di gruppo/classe.
- ♥ Giochi individuali, a coppie, in piccoli gruppi, a squadre e prove a tempo in cui sperimentare schemi motori combinati.
- ♥ Riproduzione di giochi tradizionali.
- ♥ Giochi di squadra finalizzati alla sperimentazione dei diversi ruoli (attivi e regolativo/arbitrali), dei gesti tecnici specifici, delle modalità esecutive dello spazio e delle regole.
- ♥ Partecipazione alla settimana dello Sport.
- ♥ Corrette modalità esecutive per la prevenzione e sicurezza.
- ♥ Prime nozioni di igiene e salute.

Strategie metodologico – didattiche

- ✓ Metodo induttivo
- ✓ Metodo sperimentale
- ✓ Procedure di ricerca
- ✓ Scoperta guidata
- ✓ Roleplaying
- ✓ Peer tutoring
- ✓ Cooperative Learning
- ✓ Problem solving

La metodologia riguarda una didattica attiva, per mezzo della quale il bambino interagisce con ciò che lo circonda e con gli altri, caratterizzandosi come protagonista del proprio percorso di apprendimento.

L'ambiente in cui deve interagire è di tipo operativo dove si creano le condizioni perché ogni alunno sviluppi consapevolmente:

- una giusta maturazione sul piano psicomotorio;
- un rapporto orientato nello spazio e nel tempo;
- autonomia e senso di responsabilità;
- il rispetto dei tempi e dei ritmi propri e altrui;
- il rispetto delle regole.

Sussidi e mediatori didattici

- ✓ Libri di testo

- ✓ Testi didattici di supporto
- ✓ Stampa specialistica
- ✓ Documenti di supporto
- ✓ Schede predisposte dall'insegnante
- ✓ Sussidi visivi (diapositive, fotografie, cartelloni, ecc.)
- ✓ Sussidi audiovisivi (VHS, film, ecc.)
- ✓ Sussidi sonori (registratori, CD, musicassette, ecc)
- ✓ Sussidi informatici
- ✓ Attrezzature in dotazione alla palestra
- ✓ Supporti (lavagna a gesso, lavagna luminosa)

Raccordi con altre discipline

- ✓ Cittadinanza e Costituzione: sperimentazione sull'ascolto, collaborazione con gli altri.
- ✓ Geografia: orientamento nello spazio in cui si opera.
- ✓ Ed. all'affettività: riconoscimento dello stato d'animo dei compagni, in particolare se avversari.
- ✓ Musica: sviluppare il senso del ritmo nel movimento.
- ✓ Italiano: esprimersi sulle cose e sulle esperienze.
- ✓ Scienze: conoscenza del proprio corpo.

Competenze da verificare al termine della UD

(Esse saranno oggetto della prova di verifica bimestrale)

Giochi individuali, a coppie, a squadre, di gruppo.

Giochi e strategie finalizzate alla socializzazione e alla condivisione delle regole.