

Ordine disciuela	Scuola Primaria
Classe	3^a
Disciplina	ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

NUCLEO N 1	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
Obiettivi disciplinari	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare). • 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..
Obiettivi di Ed. Civica	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la conoscenza di sé e degli altri valorizzando la differenza come ricchezza reciproca.
Competenze attese	<ul style="list-style-type: none"> • Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare. • Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> • Riuscire a muoversi padroneggiando la propria posizione nello spazio. • Riuscire utilizzare schemi motori di base. • Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibrio. • Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in piccolo e grande gruppo. • Riuscire a muoversi padroneggiando la propria posizione nello spazio.
Attività e contenuti	<ul style="list-style-type: none"> • Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. • Affinamento delle capacità di coordinazione generale. • Il corpo e le funzioni senso percettive. • Gli schemi motori. • La specificità delle funzioni degli arti superiori ed inferiori. • Le diverse funzioni dei segmenti corporei.
Metodologie e strumenti	<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.
Tempi	I e II quadrimestre
Verifiche e valutazioni	<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. 2	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA
Obiettivi disciplinari	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali. • Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.
Obiettivi di Ed. Civica	<ul style="list-style-type: none"> • Il gioco per condividere e collaborare nelle attività in modo costruttivo e creativo.
Competenze attese	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza il linguaggio motorio e corporeo per comunicare esprime i propri stati d'animo.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> • Saper dare significato al movimento. • Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico). • Ideare e realizzare semplici sequenze ritmiche e di movimento. • Utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti. • Assumere e controllare in modo consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive.
Attività e contenuti	<ul style="list-style-type: none"> - Sequenze di movimenti cadenzati seguendo ritmi sonori. - Giochi di imitazione. - Giochi di travestimento. - Canti mimati. - Mimo di semplici storie. - Giochi finalizzati a perfezionare diverse andature (camminare, saltare, correre). - Posture ed azioni mediate dalla musica.
Metodologie e strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Le attività motorie saranno proposte in forma ludica e si privilegeranno giochi ed esercizi di percezione del corpo. • Le attività ed i giochi proposti saranno vari e diversificati da realizzare non solo in forma individuale, ma anche in coppia e in piccolo e grande gruppo.
Tempi	I e II quadrimestre
Verifiche e valutazioni	<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, IL FAIR PAY
Obiettivi disciplinari	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport. • Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole. • Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. • Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.
Obiettivi di Ed. Civica	<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.
Competenze attese	<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. • Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra. • Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti cooperando e interagendo positivamente con gli altri, consapevoli del "valore" delle regole e dell'importanza di rispettarle.
Attività e contenuti	<ul style="list-style-type: none"> • La funzione delle regole per la sicurezza personale e degli altri. • Le regole e i ruoli nei giochi e l'interdipendenza tra i partecipanti. • Usi corretto degli attrezzi ginnici per eseguire giochi di abilità. • Esercizi respiratori di rilassamento. • Giochi motori liberi. • Giochi individuali, collettivi, di gruppo, di squadra. • Giochi con attrezzi e senza attrezzi. • Esercizi – giochi individuali e di gruppo.
Metodologie e strumenti	<ul style="list-style-type: none"> - Per sviluppare le capacità motorie verranno proposte attività diversificate ed adeguate allo spazio-palestra, con l'utilizzazione degli attrezzi di cui la scuola dispone. - Tutte le attività saranno presentate in forma ludica per permettere agli alunni di esercitare la motricità spontanea e di ricevere sollecitazioni delle numerose funzioni che stanno alla base dei comportamenti motori, nonché di sviluppare e maturare atteggiamenti socio-comportamentali positivi. - La progressione delle attività e delle esperienze sarà condotta, per quanto possibile in relazione all'avanzamento individuale degli alunni.
Tempi	I e II quadrimestre
Verifiche e valutazioni	<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	SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE
Obiettivi disciplinari	<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 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. Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico, in relazione a sani stili di vita.
Obiettivi di Ed. Civica	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppare autonomia nella cura di sé, con particolare attenzione all'igiene personale e all'alimentazione.
Competenze attese	<ul style="list-style-type: none"> Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare. Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> Adottare comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni. Mettere in pratica regole di igiene personale. Mettere in pratica comportamenti utili ad evitare situazioni di pericolo per sé e per gli altri. Riconoscere e utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività. Percepire e riconoscere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.
Attività e contenuti	<ul style="list-style-type: none"> Rispetto delle fondamentali regole di igiene in palestra e negli spogliatoi. Norme principali per la prevenzione e la tutela della propria e altrui incolumità. Seguire Indicazioni sulle corrette condotte alimentari (colazioni, merende), e igieniche (mantenimento di una corretta igiene personale). Seguire le indicazioni specifiche degli insegnanti in relazione ad aule, corridoi, spogliatoi, palestre, cortili.
Metodologie e strumenti	<ul style="list-style-type: none"> Per sviluppare le capacità motorie verranno proposte attività diversificate ed adeguate allo spazio-palestra, con l'utilizzazione degli attrezzi di cui la scuola dispone. Tutte le attività saranno presentate in forma ludica per permettere agli alunni di esercitare la motricità spontanea e di ricevere sollecitazioni delle numerose funzioni che stanno alla base dei comportamenti motori, nonché di sviluppare e maturare atteggiamenti socio-comportamentali positivi. La progressione delle attività e delle esperienze sarà condotta, per quanto possibile in relazione all'avanzamento individuale degli alunni.
Tempi	I e II quadrimestre
Verifiche e valutazioni	<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>