

**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE – SORIANO CALABRO – SCUOLA PRIMARIA**

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

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

<p><i>Attività e contenuti</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsa,salto, presa, lancio.</li> <li>• Conoscenza analitica delle parti del corpo.</li> <li>• Esplorazione e scoperta del corpo.</li> <li>• Schieramenti in riga,fila,cerchio.</li> <li>• Diverse andature,dinamiche in sequenza.</li> <li>• L'orientamento e la lateralizzazione</li> <li>• Giochi e semplici per corsi basati sull'uso degli indicatori topologici.</li> <li>• Posizioni varie in rapporto a spazio e tempo.</li> <li>• Giochi di movimento in piccolo e grande gruppo.</li> <li>• Schemi motori con attrezzi.</li> </ul>
<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"> <li>• avviamento;</li> <li>• fase formativa;</li> <li>• fase del gioco.</li> </ul>
<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>

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

<p><b><i>Attività e contenuti</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usare con consapevolezza il corpo come strumento comunicativo ed espressivo.</li> <li>• Utilizzare in modo originale modalità espressive corporee, sapendo trasmettere contenuti emozionali.</li> <li>• Esprimere, collaborare e produrre con gli altri.</li> <li>• Giochi di drammatizzazione ed interpretazione di ruoli ed emozioni .Interpretare una storia mimata.</li> <li>• Semplici sequenze coreografiche di ginnastica aerobica con l’ausilio della musica.</li> <li>• Semplici danze popolari, come espressione comunicativa di popoli, nel tempo e nello spazio.</li> </ul>
<p><b><i>Metodologie e strumenti</i></b></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"> <li>• avviamento;</li> <li>• fase formativa;</li> <li>• fase del gioco</li> </ul>
<p><b><i>Tempi</i></b></p>	<p>1°e2°quadrimestre</p>
<p><b><i>Verifiche e valutazione</i></b></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"> <li>• Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive.</li> <li>• Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</li> <li>• Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<i>Obiettivi di Ed. Civica</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</li> </ul>
<i>Competenze attese</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<i>Abilità</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e controllare il corpo anche in relazione a compagni e attrezzi.</li> <li>• Assumere un atteggiamento propositivo alle attività da effettuare.</li> <li>• Partecipare correttamente alle attività di gioco-sport.</li> </ul>
<i>Attività e contenuti</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività motorie regolate da norme: giochi in gruppo e a squadre giochi della tradizione locale.</li> <li>• Ruoli, regole e modalità esecutive dei giochi.</li> <li>• Cooperazione, confronto leale, partecipazione attiva, accettazione delle decisioni arbitrali.</li> <li>• Accoglienza delle diversità con senso di responsabilità</li> <li>• Accettazione dei propri limiti.</li> </ul>

<p><b><i>Metodologie e strumenti</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le attività motorie saranno proposte in forma ludica e si privilegeranno giochi ed esercizi di percezione del corpo</li> <li>• Verranno effettuati giochi di movimento per la conoscenza dello spazio.</li> <li>• 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.</li> <li>• La progressione delle attività e delle esperienze sarà condotta per quanto è possibile in relazione all'evoluzione individuale degli alunni.</li> </ul>
<p><b><i>Tempi</i></b></p>	<p>1°e2°quadrimestre</p>
<p><b><i>Verifiche e valutazione</i></b></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"> <li>• Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</li> <li>• Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici.</li> </ul>
<i>Obiettivi di Ed. Civica</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare autonomia nella cura di sé, con particolare attenzione all'igiene personale e all'alimentazione.</li> </ul>
<i>Competenze attese</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>• Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico.</li> </ul>
<i>Abilità</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispettare le regole di comportamento.</li> <li>• Assumere comportamenti adeguati nel rispetto di sé e degli altri.</li> <li>• Estendere i comportamenti adeguati acquisiti ad ogni situazione e contesto di vita.</li> </ul>
<i>Attività e contenuti</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi.</li> <li>• Tecniche di respirazione, rilassamento e stretching.</li> <li>• Utilizzo delle regole per la sicurezza propria e per gli altri.</li> <li>• Caratteristiche, potenzialità e uso corretto di grandi e piccoli attrezzi.</li> <li>• Regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</li> <li>• Benessere psico-fisico.</li> <li>• Riconoscimento, utilizzo e applicazione del rapporto tra alimentazione, esercizio fisico, salute e benessere.</li> </ul>

<p><i>Metodologie e</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le attività motorie saranno proposte in forma ludica e si privilegeranno giochi ed esercizi di percezione del corpo.</li> <li>• Verranno effettuati giochi di movimento per la conoscenza dello spazio.</li> <li>• 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.</li> <li>• La progressione delle attività e delle esperienze sarà condotta per quanto è possibile in relazione all'evoluzione individuale degli alunni.</li> </ul>
<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>