



Istituto Scolastico Paritario  
"Vincenza Altamura"  
Scuola Primaria

Anno scolastico 2022/2023  
Progettazione Didattica Disciplinare  
Per la classe 5

**EDUCAZIONE FISICA**

Docente: Claudia Luciani



**Preliminarmente alla presentazione della Progettazione didattica disciplinare di Educazione Fisica per la classe 5, si ritiene opportuno ricordare quali siano i Traguardi per lo sviluppo delle competenze specifici per questa disciplina fissati dalle Indicazioni Nazionali per il Curricolo, al cui raggiungimento è rivolta l'attività didattica dell'intero quinquennio .**

## **Educazione fisica**

Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.

In particolare, lo "stare bene con se stessi" richiama l'esigenza che il curricolo dell'educazione al movimento preveda esperienze tese ad consolidare stili di vita corretti e salutari, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso e cattive abitudini alimentari, involuzione delle capacità motorie, precoce abbandono della pratica sportiva e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza.

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.

Attraverso il movimento, con il quale si realizza una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto, alla danza, alle più svariate prestazioni sportive, l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace.

La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi.

L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui fa sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuisce all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni.

Attraverso la dimensione motoria l'alunno è facilitato nell'espressione di istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre riesce a comunicare con il linguaggio verbale.

L'attività motoria praticata in ambiente naturale rappresenta un elemento determinante per un'azione educativa integrata, per la formazione di futuri cittadini del mondo, rispettosi dei valori umani, civili e ambientali.

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza.

L'esperienza motoria deve connotarsi come "vissuto positivo", mettendo in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via via acquisite.

### **Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria**

L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come



orientamento alla futura pratica sportiva.

Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

### **Obiettivi di apprendimento al termine della classe quinta della scuola primaria**

#### *Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo*

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
- 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.

#### *Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*

- 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.

#### *Il gioco, lo sport, le regole e il fair play*

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
- 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.

#### *Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

- 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.



## PROGETTAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

### UNITÀ DI APPRENDIMENTO n° 1

**Titoli: Il linguaggio del corpo, il gioco, lo sport e il benessere legato alla cura del proprio corpo**

#### Collegamenti Interdisciplinari:

- Arte e Immagine
- Musica
- Matematica
- Scienze

#### Competenze chiave:

- ☞ *Imparare a imparare*
- ☞ *Competenze sociali e civiche.*
- ☞ *Il senso di iniziativa e l'imprenditorialità.*
- ☞ *Consapevolezza ed espressione culturale.*
- ☞ *La comunicazione nella madrelingua.*

**Durata prevista:** Annuale : settembre-maggio

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

L'alunno :

- acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
- Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *giocosport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

## Obiettivi di apprendimento

### *Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo*

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).
- 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.

### *Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva*

- 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.

### *Il gioco, lo sport, le regole e il fair play*

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
- 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.

### *Salute e benessere, prevenzione e sicurezza*

- 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.

Contenuti	
<b>Organizzazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispettare le regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale.</li> <li>• Eseguire movimento precisi e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse. Adattare gli schemi di movimento acquisiti ai vari giochi sportivi proposti.</li> </ul>
Attività, strumenti e metodi	



- Esercizi vari effettuati in palestra e nelle aree aperte tenuto conto anche della necessità di spazi per sviluppare gli sport previsti.
- L'attività non dovrebbe essere svolta singolarmente, ma in piccoli gruppi in modo da abituare i ragazzi ad uno spirito di osservazione critico e costruttivo.
- Naturalmente tanto più saranno state affinate le capacità coordinative spaziali e temporali, quanto più gli alunni saranno in grado di rispettare le regole, svolgendo in modo preciso ciò che viene loro richiesto.
- Esercizi specifici a corpo libero e con attrezzi.
- Giochi di squadra e sfide individuali.

#### **Verifiche, osservazioni e valutazioni degli apprendimenti e delle competenze**

- Le valutazioni terranno conto, oltre che del profitto conseguito durante lo svolgimento dei vari percorsi didattici, anche della partecipazione, dell'impegno personale, della autonomia, del metodo di lavoro, dei progressi nei livelli di conoscenza e di abilità, del raggiungimento delle competenze
- Sono previste verifiche a breve, medio e lungo termine che riguarderanno l'ambito relazionale e quello degli apprendimenti. Si procederà ad una osservazione e ad una valutazione sia diretta sia sistematica durante prove individuali e giochi di squadra.