



ISTITUTO COMPRENSIVO DARSENA LUIC83900E
VIA E. MENINI – 55049 VIAREGGIO TEL. 0584392330 FAX 0584389341-0584392330
e mail LUIC83900E@istruzione.it C.F. 91031690463

PROGETTAZIONE FORMATIVA ANNUALE

Docente : **GUIDI GABRIELE**

Plessi : **SBRANA- LAMBRUSCHINI- TENUTA**

Classi : **V**

Disciplina: **EDUCAZIONE FISICA**

Tavola di sintesi delle unità di apprendimento da svolgere nel corrente a.s. 2022/23

PROGETTAZIONE ANNUALE DIDATTICA	
INDICE DELLE UNITA' DI APPRENDIMENTO	
UNITA' DI APPRENDIMENTO	TITOLO
U.A. n.1	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
U.A. n. 2	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY



ISTITUTO COMPRENSIVO DARSENA LUIC83900E

VIA E. MENINI – 55049 VIAREGGIO TEL. 0584392330 FAX 0584389341-0584392330

e mail LUIC83900E@istruzione.it C.F. 91031690463

Il Docente si riserva di adeguare le seguenti unità di apprendimento in base alla situazione pandemica e alla disponibilità degli ambienti scolastici

Unità di apprendimento n. 1

Disciplina: EDUCAZIONE FISICA

Titolo: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO



ISTITUTO COMPRENSIVO DARSENA LUIC83900E

VIA E. MENINI – 55049 VIAREGGIO TEL. 0584392330 FAX 0584389341-0584392330

e mail LUIC83900E@istruzione.it C.F. 91031690463

Traguardi di competenza -

- *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 in forma semplice e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche*
- *Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico/fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione di infortuni.*

Obiettivi specifici di apprendimento -

Conoscenze e Abilità necessarie per il raggiungimento dei traguardi di competenza:

- a) Consolidare gli schemi motori e posturali ed affinare le capacità coordinative generali e speciali
- b) Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea
- c) Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.
- d) Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione di infortuni e per la sicurezza dei vari ambienti di vita

Metodologie:

- ✓ didattica metacognitiva
- ✓ didattica laboratoriale
- ✓ brainstorming
- ✓ apprendimento cooperativo
- ✓ role playing
- ✓ peer to peer
- ✓ interdisciplinarietà

Attività:

- Analisi della situazione iniziale: test d'ingresso e osservazione sistematica.
- Le radici storiche dell'attività motoria.
- Gli schemi motori di base e lo schema corporeo: rielaborazione e strutturazione.
- La nascita dei giochi olimpici, lo sport contemporaneo e le olimpiadi moderne.
- L'adolescenza: l'importanza della pratica sportiva dal punto di vista fisico e psichico, l'autostima, l'empatia, l'emotività, il fair play ed il valore formativo dello sport.
- Esercitazioni in forma ludica sul controllo della postura, dell'equilibrio (es. gioco delle statue) e della lateralità a corpo libero (giochi con comandi).
- Esercizi di preparazione atletica generale, andature propedeutiche alla corsa ai salti e ai lanci (pallina).
- Esercizi propedeutici allo sviluppo della coordinazione con vari attrezzi (percorsi a stazioni, giochi con attrezzi di vario genere (cerchi, ostacoli, funi, tappeti, ecc).
- Produzione di brevi sequenze coreografiche individuali e collettive con la musica.
- Giochi di coordinazione con distanziamento individuali e a staffetta (es. gioco del bowling, giochi con bersagli)
- Giochi propedeutici ai fondamentali del calcio (es.: passaggio, tiro in porta, torello, calcio balilla umano).
- Percorsi
- Attività individuali, a coppie, in piccolo gruppo, a squadre

Tempi:

Intero anno scolastico

Modalità e strumenti per la verifica e valutazione dei risultati:

Osservazione sistematica degli alunni, esercitazioni pratiche, eventuali brevi verifiche orali e scritte



ISTITUTO COMPRENSIVO DARSENA LUIC83900E
VIA E. MENINI – 55049 VIAREGGIO TEL. 0584392330 FAX 0584389341-0584392330
e mail LUIC83900E@istruzione.it C.F. 91031690463

Unità di apprendimento n. 2

Disciplina: EDUCAZIONE FISICA

Titolo: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY



ISTITUTO COMPRENSIVO DARSENA LUIC83900E

VIA E. MENINI – 55049 VIAREGGIO TEL. 0584392330 FAX 0584389341-0584392330

e mail LUIC83900E@istruzione.it C.F. 91031690463

Traguardi di competenza –

- *L'alunno sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco/sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva;*
- *Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente più complessa, diverse gestualità tecniche;*
- *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;*
- *Riconosce 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 specifici di apprendimento -

Conoscenze e Abilità necessarie per il raggiungimento dei traguardi di competenza:

- a) Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità.
- b) Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di varie forme di gioco, rispettare le regole dei giochi sportivi praticati;
- c) Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione con i compagni.
- d) Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.

Metodologie:

- ✓ didattica metacognitiva
- ✓ didattica laboratoriale
- ✓ brainstorming
- ✓ apprendimento cooperativo
- ✓ role playing
- ✓ peer to peer
- ✓ interdisciplinarietà

Attività:

- Le capacità motorie: coordinative (coordinazione ed equilibrio) e condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità), esercitazioni e percorsi.
- La preparazione fisica e l'allenamento (riscaldamento, allenamento, defaticamento), esercizi di rilassamento
- Regole e regolamenti dell'Atletica Leggera: dagli schemi motori di base alla specializzazione dei movimenti, le specialità olimpiche dell'Atletica Leggera.
- Regole e regolamenti della Pallamano, della Pallavolo, del Basket.
- Educazione Civica: l'importanza di rispettare le leggi, le regole nella vita sociale e nello Sport, ed il concetto di Fair Play.
- Esercizi propedeutici ai fondamentali di palla rilanciata/pallavolo, pallamano, dodgeball, basket (es. Giro d'Italia, Giro d'Europa), con utilizzo individuale degli attrezzi, attività ludica, previa sanificazione delle mani e degli attrezzi.
- Elementi di pre-acrobatica: rotolamento, capovolta, candela, ponte.
- Corsa di orientamento: esercitazioni in giardino, uscite didattiche.

Tempi: Intero anno scolastico

Modalità e strumenti per la verifica e valutazione dei risultati:

Osservazione sistematica degli alunni, esercitazioni pratiche, eventuali brevi verifiche orali e scritte

Firma del Docente

Guidi Gabriele

**ISTITUTO COMPRENSIVO DARSENA LUIC83900E**

VIA E. MENINI – 55049 VIAREGGIO TEL. 0584392330 FAX 0584389341-0584392330

e mail LUIC83900E@istruzione.it C.F. 91031690463**RUBRICA VALUTATIVA EDUCAZIONE FISICA CLASSE QUINTA**

DIMENSIONE DI COMPETENZA	CRITERI COSA SI VALUTA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	LIVELLO IN VIA DI PRIMA ACQUISIZIONE	LIVELLO BASE	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO AVANZATO
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<i>Padronanza del corpo. Uso degli schemi motori.</i>	<i>Consolida gli schemi motori e posturali ed affina le capacità coordinative generali e speciali. Utilizza schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea. Esegue movimenti precisati e li adatta a situazioni esecutive sempre più complesse. Assume comportamenti adeguati per la prevenzione di infortuni e per la sicurezza dei vari ambienti di vita.</i>	<i>Sa mettere in pratica solo alcuni schemi motori di base in relazione sequenziale.</i>	<i>Sa mettere in pratica alcuni schemi motori di base anche combinati con adeguato controllo del corpo e delle condizioni d'equilibrio statico e dinamico.</i>	<i>Sa mettere in pratica con sicurezza diversi e combinati schemi motori di base anche in sequenze di movimento, in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.</i>	<i>Sa organizzare con sicurezza e completa autonomia il proprio movimento nello spazio, coordinando ed utilizzando diversi schemi motori combinati tra loro, e sa dosare forza, resistenza e velocità alla tipologia del compito motorio.</i>
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<i>Conoscenza e rispetto delle regole.</i>	<i>Esegue le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità. Conosce e applica correttamente modalità esecutive di varie forme di gioco, rispetta le regole dei giochi sportivi praticati. Coopera nel gruppo, confrontandosi lealmente, anche in una competizione con i compagni. Riconosce il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.</i>	<i>Partecipa ai giochi se sollecitato e non sempre rispetta e applica le regole del gioco e le modalità esecutive.</i>	<i>Partecipa ai giochi, rispetta e applica complessivamente le regole del gioco e le modalità esecutive.</i>	<i>Partecipa attivamente ai giochi, rispetta e applica le regole del gioco e le modalità esecutive, interagendo positivamente con gli altri.</i>	<i>Partecipa attivamente e correttamente ai giochi, collabora con gli altri, rispetta e applica le regole del gioco e le modalità esecutive con consapevolezza.</i>