

ISTITUTO COMPRENSIVO MORI

Programma di lavoro annuale  
di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2023-2024

Classi: 5<sup>^</sup> scuola primaria “Ronzo-Chienis”

Insegnanti:

Marco Imperatore

All'interno della programmazione, si rende necessario predisporre e assicurare lo svolgimento di un progetto motorio e sportivo scolastico adeguato a soddisfare le necessità di tutti gli studenti, con proposte formative rispettose delle prescrizioni generali. Ciò comporta senz'altro una complessa ristrutturazione degli spazi e dei tempi allo scopo di pianificare e adattare le esperienze pedagogiche secondo le attuali linee guida e dell'esperienza pregressi negli anni di insegnamento.

L'utilizzo di strutture outdoor, attrezzate o no, interne alla struttura scolastica o in ambienti esterni, va privilegiato, laddove possibile in riferimento alle condizioni ambientali/meteorologiche; si potrà inoltre rendere necessario attivare flessibilità organizzativa e/o sviluppare programmazioni tematiche e interdisciplinari.

**AREA DISCIPLINARE 5**  
**DISCIPLINA CORPO-MOVIMENTO-SPORT**  
**3° BIENNIO**  
**CLASSI 5° ELEMENTARE**

<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO</b>
LINGUAGGI DEL CORPO	Utilizzare in forma personale il linguaggio del corpo servendosi dei vari codici espressivi per esprimere situazioni ed emozioni, individualmente e in gruppo	Conoscere alcune tecniche di espressione corporea e identificare i contenuti emotivi	Utilizzare il corpo e un attrezzo a piacere – cerchi, funicelle – per esprimere sensazioni ed emozioni scelte liberamente A coppie esprimere sensazioni ed emozioni concordate Ripresa del lavoro precedente anche a piccoli gruppi
MOVIMENTO	Utilizzare una varietà di azioni motorie progressivamente più complesse riconoscendo la lateralizzazione su di sé e sugli altri  Saper adattare il proprio corpo a situazioni di disequilibrio in relazione a sé, allo spazio, agli altri e agli oggetti	Conoscere le varie abilità motorie di base nelle azioni e il concetto di lateralizzazione  Conoscere le esperienze vissute di controllo posturale e tonico muscolare in diverse situazioni.	Sperimentare un'ampia varietà di azioni motorie complesse e orientare se stessi e gli altri nello spazio d'azione: percorsi con capovolte superamento di ostacoli in successione e varie altezze, alternanza di salti in alto e lungo. Idem con l'uso di grandi attrezzi come spalliera, grossi tappeti ecc.. Passare e ricevere dai compagni palle e palloni, piccoli attrezzi anche di fortuna.

	<p>Riprodurre azioni motorie adattandole alle strutture ritmiche e viceversa</p> <p>Organizzare il movimento in forma individuale e in gruppo in relazione agli elementi spaziali, anche in ambiente naturale</p> <p>Dimostrare consapevolezza dei cambiamenti del corpo in età evolutiva in relazione al movimento</p>	<p>Conoscere le relazioni temporali e i ritmi sperimentati, memorizzarli e rappresentarli attraverso il movimento</p> <p>Conoscere la relazione tra movimento e spazio (traiettorie, distanze, punti di riferimento...) in rapporto anche agli altri e agli oggetti</p> <p>Conoscere le modificazioni fisiologiche e strutturali del corpo (peso, altezza) in rapporto alla crescita e al movimento</p>	<p>Coordinare gli arti inferiori in rapporto alle valutazioni visive: palleggi, respinte, mira con i piedi. Anche con palloni differenti per peso e dimensioni.</p> <p>Eseguire percorsi complessi controllando la precisione delle azioni motorie</p> <p>Eseguire percorsi complessi a velocità crescenti senza diminuire la precisione.</p> <p>Controllare l'equilibrio corporeo in situazioni dinamiche e di volo: corse e arresti in equilibrio in spazi prestabiliti, salti in basso e in alto, salti con giri in volo.</p> <p>Idem con salti su grossi tappeti.</p> <p>Saltare la funicella liberamente, alternando modalità differenti, sul posto, in spostamento, controllando l'equilibrio sugli appoggi e del corpo in volo.</p> <p>Saltare la funicella a coppie e in tre cercando tutte le modalità possibili in modo creativo e poi proporle ai compagni.</p> <p>Muoversi con agilità e sicurezza al suolo: sperimentare e controllare posizioni candela, squadra, orizzontale prona.</p> <p>Sperimentare modalità di spostamento quali ruota, capovolte avanti e indietro, verticali, rullate.</p> <p>Eseguire volteggi alla panca: a gambe flesse, tese, sforbiciando, con appoggio a due mani contemporaneamente, in successione.</p> <p>Superare la cavallina con varie modalità</p> <p>Giocoleria</p>
<p>GIOCO E SPORT</p>	<p>Utilizzare schemi motori combinati per differenti proposte di gioco-sport anche proponendo varianti.</p> <p>Partecipare e contribuire alle scelte nel gioco con interventi personali nei vari ruoli (problem solving)</p> <p>Collaborare con i compagni accettando le</p>	<p>Conoscere strutture e regole di giochi motori e gioco-sport sperimentati</p> <p>Conoscere diverse modalità di soluzioni motorie nella realizzazione del gioco</p> <p>Conoscere modalità diverse di relazione nel rispetto dell'altro</p>	<p>Giochi a squadre e giochi propedeutici ai giochi sportivi.</p> <p>Per queste attività verranno affrontati i fondamentali individuali, esercizi e staffette a squadre ; I giochi sportivi sono: pallavolo, pallamano, pallacanestro unihockey, ultimate frisbee, calcio, badminton, dodgeball, hitball, baseball, pallapugno, tennistavolo,</p>

	<p>diversità e i vari ruoli (peer education) e dare il proprio contributo al gruppo per la cooperazione (cooperative learning)</p> <p>Riconoscere e rispettare regole, regolamenti, sanzioni e accettare la sconfitta.</p>	<p>e riconoscere i vari ruoli nel gioco</p> <p>Conoscere le regole, il regolamento e i comportamenti da tenere nel gioco</p>	<p>orienteeering, rugby..</p>
<p><b>SALUTE E BENESSERE</b></p>	<p>Assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti in presenza di altri e di vari attrezzi</p> <p>Saper applicare autonomamente le principali regole alimentari e di igiene</p> <p>Essere consapevoli che attività motoria e gioco inducono benessere</p>	<p>Conoscere i pericoli nei vari ambienti e i criteri-base per muoversi in sicurezza anche in presenza di altri e di attrezzi</p> <p>Conoscere le regole principali della corretta alimentazione e igiene che contribuiscono a mantenere lo stato di salute</p> <p>Conoscere il rapporto tra attività ludico-motoria e le sensazioni di benessere che ne derivano</p>	<p>Utilizzare in modo appropriato spazi e attrezzi: conoscere e memorizzare il percorso aula-palestra</p> <p>Conoscere e memorizzare i vari elementi della palestra (collocazione arredi e attrezzi, finestre, uscite, ...) e sapersi muovere in sicurezza da soli e in gruppo al suo interno.</p> <p>Formulare un piano di sicurezza per il percorso aula-palestra</p> <p>Completare e verificare praticamente il piano di sicurezza e aggiungere norme per l'ingresso in palestra (abbigliamento, igiene, punto di raccolta prima di iniziare la lezione ...)</p> <p>Sperimentare e controllare il ritmo respiratorio nel movimento con fasi intense e fasi di recupero e rilassamento</p> <p>Rilevare in modo intuitivo il ritmo cardiocircolatorio prima e dopo il movimento</p> <p>Saper scegliere un' alimentazione sana e adatta al proprio stile di vita: saper gestire le abitudini alimentari in rapporto alle attività della giornata e al dispendio energetico: la colazione</p> <p>Saper scegliere un' alimentazione corretta per la colazione e la merenda a scuola partendo dalla descrizione della propria esperienza e individuando gli alimenti necessari</p>

<p><b>INDICAZIONI METODOLOGICHE</b></p>	<p>Considerando l'educazione fisica come educazione al movimento, del movimento e attraverso il movimento, la scelta di determinate procedure metodologiche (sia a livello di strategie didattiche che di attenzioni pedagogiche) sarà orientata al rispetto del soggetto in apprendimento che, attraverso questa educazione, ricerca uno sviluppo del concetto di sé, della propria consapevolezza corporea e di una corretta e soddisfacente interazione sociale.</p>
---	---

In questa logica risultano importanti alcuni punti di attenzione che caratterizzeranno la nostra azione didattica:

### **Obliquità**

I carichi di lavoro saranno sempre tarati nel rispetto dei diversi ritmi di sviluppo, delle diversità sessuali, delle diverse esperienze motorie, degli stimoli motivazionali, delle diversità di adattamento nonché delle specifiche capacità motorie. Con il concetto di obliquità intendiamo il tentativo di raggiungere l'equilibrio fra carico di lavoro e adeguatezza del carico attraverso una differenziazione costante della quantità, dell'intensità, della densità e della difficoltà esecutiva delle richieste.

### **Variabilità**

Nel nostro progetto di lavoro l'organizzazione della variabilità consiste nel:

- proporre esperienze multilaterali e variate anche all'interno dello stesso programma motorio
- richiedere la simmetrizzazione di movimenti pur dopo la corretta impostazione lateralizzata
- esercitare, dopo una prima fase di apprendimento, più abilità all'interno della stessa seduta
- richiamare gli elementi esecutivi con una certa costanza distribuendoli nel tempo

### **Presentazione del lavoro pratico**

Nelle fasi di presentazione di ogni lavoro pratico la nostra attenzione sarà particolarmente centrata sui seguenti punti:

- fornire informazioni sintetiche chiare e precise limitate agli aspetti essenziali
- costruire un quadro di riferimento teorico (analizzato e fatto proprio dal ragazzo) all'interno del quale si colloca il gesto motorio proposto
- definire verbalmente i punti chiave dell'azione
- collegare immediatamente le informazioni all'esperienza pratica
- utilizzare dimostrazioni corrette scegliendo prospettive adeguate di osservazione

### **Individualizzazione dell'insegnamento**

In tantissimi momenti dell'azione didattica, e soprattutto nelle situazioni di difficoltà con i ragazzi più deboli sul piano dell'apprendimento motorio, risulta importante l'individualizzazione degli interventi che consiste nel:

- adattare le esercitazioni alle caratteristiche degli alunni in difficoltà (età, esperienze motorie, capacità, motivazioni, ritmi di apprendimento,..)
- prevedere momenti di lavoro con la creazione di gruppi omogenei per capacità o altre caratteristiche, assegnando difficoltà crescenti o richiedendo prestazioni differenziate (per esempio: in alcune esercitazioni sugli ostacoli si può prevedere l'uso di ostacoli di diversa altezza, adattati alle difficoltà che ragazzi incontrano ecc.)
- incoraggiare sia il lavoro autonomo, sia la collaborazione con i compagni

### **Gestione dell'errore**

Negli interventi tesi alla correzione di errori (sia esecutivi che di altra natura) la nostra attenzione sarà centrata e soprattutto sul:

- fornire informazioni verbali e visivi in modo preciso, adeguato e frequente
- correggere gli errori uno alla volta partendo da quelli più importanti
- permettere che il soggetto modifichi la sua azione subito dopo l'intervento correttivo
- evitare gli interventi unicamente in negativo

	<p>- coinvolgere l'alunno con domande tendenti a fargli analizzare la propria prestazione o quella dei compagni</p>
<p><b>STRUMENTI</b></p>	<p>Premessa: In considerazione dei protocolli sanitari previsti e dalla variabilità della situazione in base all'evoluzione epidemiologica, sarà cura dell'insegnante assegnare ad ogni studente l'attrezzatura personale che dovrà utilizzare durante la lezione. In caso di utilizzo di attrezzature fisse che prevedono utilizzo comune, verrà predisposto kit di sanificazione all'interno della palestra da usare ad ogni utilizzo dell'attrezzo.</p> <p>Piccoli attrezzi : cerchi, funicelle, palle, clavette, palline da tennis, palline di gomma-piuma, bastoni, vortex, palle mediche, ceppi  Grandi attrezzi : spalliere, quadro svedese, cavallina, ostacoli, panche.  Attrezzi di giocoleria  Tappeti e tappetoni  Go-back, racchette da badminton e da tennistavolo, tamburelli, mazze hockey.</p> <p>Nella programmazione a livello teorico, si pensa di utilizzare come supporto dell'attività didattica i seguenti strumenti:  ambiente virtuale Classroom, piattaforma Google Meet.  Presentazione dei vari contenuti attraverso schede, Power Point, video.</p>
<p><b>INDICAZIONI PER VERIFICA, VALUTAZIONE E DOCUMENTAZIONE ORIENTATIVA</b></p>	<p>Accanto alla valutazione oggettiva che ci consente di valutare i livelli di conoscenza e di competenza raggiunti assume un grosso rilievo la valutazione soggettiva che ci permette di cogliere altri elementi della personalità dell'alunno. Quindi l'insegnante non valuterà le singole azioni finalizzate al raggiungimento di una prestazione tecnica o alla produzione di un determinato risultato, ma il "possesso" delle competenze nell'ambito di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un'acquisizione di multi-abilità motorie e sportive</li> <li>- un impegno partecipato e una elaborazione decisionale nelle risposte motorie</li> <li>- una corretta interrelazione nel gruppo e una positiva convivenza sociale</li> <li>- una equilibrata percezione di sé e della propria personalità.</li> </ul> <p>Accanto alle osservazioni quotidiane sulle abilità motorie, sull'interesse e l'impegno verranno proposte periodicamente delle verifiche ( sotto forma di test motori, circuiti, esercitazioni e prove d'abilità ) che quantifichino l'evoluzione delle capacità personali.</p>

### ATTIVITA' SPORTIVE EXTRA-CURRICOLARI

L'istituto scolastico partecipa alle attività proposte dalla commissione provinciale di docenti in Scienze Motorie.

Le classi non hanno attività o competizioni specifiche, ma c'è la possibilità di partecipare a grandi eventi a tema promozionale/sportivo.

Rimane comunque la possibilità, laddove le condizioni meteorologiche lo permettano, di svolgere uscite sul territorio durante le ore di educazione fisica come attività in ambiente naturale.

L'I.C. di Mori aderisce ai **progetti** :

- Progetto trasversale Educazione alla cittadinanza (tutte le classi)
- Progetto CLIL con insegnante e compresenza durante le ore di attività motoria