

EDUCAZIONE FISICA

EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA – CLASSE TERZA

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE (esprimersi in modo personale, con creatività e partecipazione, essere sensibile alla pluralità di culture, lingue, esperienze)

COMPETENZE DISCIPLINARI		<p><i>L'alunno...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>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.</i> • <i>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.</i> • <i>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</i> • <i>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</i> • <i>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.</i> • <i>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.</i> • <i>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</i> 	
NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE	ABILITA'
1.	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • <i>I segmenti del corpo e i movimenti specifici.</i> • <i>Le posizioni fondamentali.</i> • <i>Gli schemi motori semplici.</i> • <i>Schemi motori combinati.</i> • <i>Classificazioni, memorizzazioni e rielaborazioni di informazioni.</i> • <i>Orientamento spaziale.</i> • <i>Le andature e lo spazio disponibile.</i> • <i>La direzione, la lateralità.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</i> ▪ <i>Riconoscere e discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</i> ▪ <i>Controllare i diversi segmenti del corpo e i loro movimenti.</i> ▪ <i>organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali:</i> <ul style="list-style-type: none"> a. <i>adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo;</i> b. <i>controllare i movimenti intenzionali;</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>La destra e la sinistra.</i> 	<p>c. <i>padroneggiare schemi motori di base.</i></p>
2.	IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> • <i>La postura e la comunicazione.</i> 	<p>e. <i>Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive:</i></p> <p>a. <i>interpretare attraverso il proprio corpo, ruoli e situazioni reali o fantastiche.</i></p>
3.	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Le discipline sportive.</i> • <i>La gestualità tecnica.</i> • <i>Il valore e le regole dello sport.</i> • <i>Il gruppo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzarne le regole;</i> ○ <i>conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare;</i> ○ <i>sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo.</i>
4.	SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Comportamenti consoni alle situazioni.</i> • <i>L'igiene del corpo.</i> • <i>Regole alimentari e di movimento.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri, spazi ed attrezzature:</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra;</i> ✓ <i>"percepire" e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</i>
SAPERI IRRINUNCIABILI AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA			
1.		<ul style="list-style-type: none"> • <i>I segmenti del corpo e i movimenti specifici.</i> • <i>Le posizioni fondamentali.</i> • <i>Gli schemi motori semplici.</i> • <i>La coordinazione generale.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Consolidare la conoscenza del sé corporeo.</i> ▪ <i>Riconoscere le principali funzioni senso percettive: uditive, tattili, visive e cinestesiche.</i> ▪ <i>Promuovere la capacità di attenzione.</i> ▪ <i>Riconoscere la destra e la sinistra nello spazio.</i> ▪ <i>Riconoscere i concetti spaziotemporali.</i> ▪ <i>Assumere i principali schemi motori statici (flettere, inclinare, piegare, elevare, oscillare) e dinamici (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare).</i> ▪ <i>Consolidare una coordinazione dinamica generale;</i> ▪ <i>sviluppare la coordinazione oculo manuale ed oculo podalica.</i> ▪ <i>Imitare ritmi prestabiliti.</i>
2.		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Libera espressione del corpo tramite movimento.</i> 	<p>f. <i>Esprimersi liberamente con il proprio corpo attraverso giochi spontanei e imitativi.</i></p>

3.	<ul style="list-style-type: none"> • Il valore e le regole dello sport. • Il gruppo. 	<ul style="list-style-type: none"> g. Interagire positivamente con i compagni in coppia e in piccolo gruppo. h. Praticare attività di giochi - sport rispettando le principali regole del gioco.
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamenti consoni alle situazioni. • L'igiene del corpo. • Il benessere del movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> i. Conoscere e utilizzare seguendo le indicazioni dell'insegnante alcuni attrezzi (palla, cerchi, mattoni, coni, clavette) e spazi delimitati e definiti. j. Cogliere sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.

ATTIVITA'

SETTEMBRE/OTTOBRE/ NOVEMBRE	DICEMBRE/GENNAIO	FEBBRAIO/MARZO	APRILE/MAGGIO/GIUGNO
<p><i>Esercizi per l'uso corretto degli arti superiori e degli arti inferiori</i></p> <p><i>Esercizi e giochi motori</i></p> <p><i>Esercizi di orientamento e spostamento nello spazio</i></p> <p><i>La comunicazione mediante messaggi non verbali</i></p> <p><i>Giochi senso-percettivi</i></p>	<p><i>Giochi per la coordinazione e la destrezza manuale</i></p> <p><i>Esercizi per la sensibilizzazione della posizione corretta della colonna vertebrale</i></p> <p><i>Giochi per riconoscere le coordinate spaziali e temporali</i></p> <p><i>Percorsi misti con corde o piccoli ostacoli</i></p> <p><i>Giochi di imitazione e di espressione</i></p> <p><i>Giochi a squadre</i></p> <p><i>Giochi per l'uso corretto di attrezzi e di spazi</i></p>	<p><i>Esercizi per la postura del corpo</i></p> <p><i>Esercizi per il controllo dell'equilibrio</i></p> <p><i>Esercizi di rilassamento</i></p> <p><i>Giochi motori con l'uso di attrezzi vari</i></p> <p><i>Attività di rilassamento e di respirazione guidata</i></p>	<p><i>Attività ludica per la consapevolezza del ritmo</i></p> <p><i>Riproduzione di semplici strutture ritmiche</i></p> <p><i>Giochi liberi a piccoli gruppi con regole</i></p> <p><i>Giochi per lo sviluppo delle attività sociali</i></p> <p><i>Esperienze di benessere legate al gioco libero</i></p>

AMBIENTE DI APPRENDIMENTO			VALUTAZIONE	
<u>METODOLOGIA</u>	<u>ORGANIZZAZIONE</u>	<u>MEZZI E STRUMENTI</u>	<u>MODALITA' DI VERIFICA</u>	<u>CRITERI DI VALUTAZIONE</u>
<p>Le attività proposte intendono rispondere al bisogno primario dei bambini di vivere esperienze coinvolgenti, gratificanti, piacevoli.</p> <p>Saranno presentate, pertanto, in forma ludica e sempre variata.</p> <p>Saranno graduate per difficoltà ed intensità dell'impegno richiesto in modo da predisporre i ragazzi a superare blocchi e timori di non riuscire di fronte a situazioni che, in quanto nuove, potrebbero apparire difficili.</p> <p>Le proposte risponderanno all'esigenza di educare alla socialità attraverso attività per coppie, per piccoli gruppi, a squadre al fine di favorire la collaborazione, la solidarietà, l'aiuto reciproco, il rispetto e la lealtà verso gli altri.</p>	<p>a. Lavoro individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • libero; • con assistenza dell'insegnante; • programmato su materiale autocorrettivo e strutturato. <p>b. Lavoro a due</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ insegnante/alunno; ▪ alunno/alunno (alla pari); ▪ l'alunno più capace aiuta il compagno in difficoltà. <p>c. Lavoro in piccolo gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ interno alla classe; ▪ omogeneo per livelli di apprendimento; ▪ integrato con criteri sociometrici. <p>d. Lavoro in grandi gruppi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ più gruppi a classi aperte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente palestra. ▪ Attrezzi ginnici. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Osservazione dei comportamenti. ▪ Valutazione della prestazione connessa al compito. ▪ Prove oggettive iniziali, in itinere, finali. 	<p>Autonomia gestionale operativa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso degli strumenti ▪ Uso del tempo ▪ Uso delle tecniche <p>Autonomia cognitiva</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso delle procedure ▪ Uso delle preconcoscenze <p>Autonomia emotivo – relazionale</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scelta dei comportamenti ▪ Capacità di autocontrollo

