

## EDUCAZIONE MOTORIA

SCUOLA: I.C Pacinotti

CLASSE: QUINTA A.S. 2024-2025

DISCIPLINA: **Educazione Motoria**

TRAGUARDI:

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.

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI	ATTIVITA'	STRATEGIE	ED. CIVICA	PROGETTI (recupero/ approfondimento)	VALUTAZIONE E Evidenze da osservare e Strumenti di valutazione	OBIETTIVI CONCORDATI PER LA SCHEDA DI VALUTAZIONE
<i><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></i>	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.	Esercizi sulla corsa (lenta, veloce, di resistenza, staffetta, ostacoli) camminata, salto, lancio, peso...  Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...)  Esercizi di controllo con piccoli attrezzi (palla, funicella, palline, racchette...) e grandi attrezzi (materassini, materassi)	Lezione frontale (riscaldamento, fase centrale, defaticamento, stretching)  Proposte corporee, individuali, coppie, gruppi, squadre	<b>I e II Q</b> Cittadinanza attiva.	Si fa riferimento al POF	<b>Evidenze</b> Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici.  <b>Strumenti</b> Osservazioni e raccolta dati e prove motorie in itinere, sia in palestra sia nelle situazioni di gioco libero.	<b>I e II QUADRIMESTRE</b> Padroneggiare abilità motorie di base e di comunicazione espressiva, utilizzando ed organizzando correttamente in modo sicuro, per sé e per gli altri, spazi e attrezzature, in situazioni diverse.

		<p>Esercizi propedeutici, percorsi ginnici per scoprire e sperimentare modificazioni corporee</p> <p>Circuiti con variabili di tempo e spazio con diversi movimenti motori (rotolamenti, strisciamenti, saltelli...) corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi.</p> <p>Esercizi, a corpo libero (individuali, a coppie, in gruppo), con l'ausilio della musica o accompagnamento di uno strumento (tamburello)</p>	<p>Accettazione e riconoscimento dei propri punti di forza e dei propri limiti</p> <p>-</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

SCUOLA: I.C Pacinotti .

CLASSE: QUINTA

DISCIPLINA: **Educazione Motoria**

TRAGUARDI:

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 gioco sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

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

<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>ATTIVITA'</b>	<b>STRATEGIE</b>	<b>ED. CIVICA</b>	<b>PROGETTI (recupero/ approfondimento)</b>	<b>VALUTAZIONE Evidenze da osservare e Strumenti di valutazione</b>	<b>OBIETTIVI CONCORDATI PER LA SCHEDA DI VALUTAZIONE</b>
<i><b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b></i>	Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	Esercizi sulla corsa (lenta, veloce, di resistenza, staffetta, ostacoli) camminata, salto, lancio, peso.  Esercizi per lo sviluppo della forza (lanci, salti...) Esercizi di controllo con piccoli attrezzi (palla, funicella, palline, racchette,...) e	Lezione frontale (riscaldamento, fase centrale, defaticamento, stretching)  Proposte corporee, individuali, coppie, gruppi, squadre  Accettazione e riconoscimento dei propri punti di forza e dei propri limiti.	<b>I e II Q</b> Cittadinanza attiva.	Si fa riferimento al POF	<b>Evidenze</b> Coordina azioni e schemi motori e utilizza strumenti ginnici.  <b>Strumenti</b> Osservazioni in itinere, sia in palestra sia nelle situazioni di gioco libero Raccolta dati e prove motorie	

		<p>grandi attrezzi(materassini, materassi)</p> <p>Esercizi propedeutici, percorsi ginnici per scoprire e sperimentare modificazioni corporee</p> <p>Circuiti con variabili di tempo e spazio con diversi movimenti motori (rotolamenti, strisciamenti, saltelli...) corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi.</p> <p>Esercizi, a corpo libero (individuali, a coppie, in gruppo), con l'ausilio della musica o accompagnamento di uno strumento (tamburello)</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

SCUOLA: I.C Pacinotti

CLASSE: QUINTA

DISCIPLINA: **Educazione Motoria**

TRAGUARDI:

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.

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

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI	ATTIVITA'	STRATEGIE	ED. CIVICA	PROGETTI (recupero/ approfondimento)	VALUTAZIONE Evidenze da osservare e Strumenti di valutazione	OBIETTIVI CONCORDATI PER LA SCHEDA DI VALUTAZIONE
<b><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></b>	Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco- sport.  Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma	Giochi espressivi (gestualità corporea e mimica facciale), con attrezzi ginnici o materiale di recupero  Giochi di drammatizzazione ed interpretazione di ruoli ed emozioni  Giochi di squadra nello specifico (basket,volley,	Valorizzazione del gesto spontaneo, individuale e di gruppo  Alfabetismo della mimica facciale e codificazione di gesti e movimenti utilizzati nel teatro, nella danza e nel quotidiano  Sollecitazioni costanti a rispettare le regole del gioco in atto	<b>I e II Q</b> Cittadinanza attiva.	Si fa riferimento al POF	Partecipa a giochi rispettando le regole e gestendo ruoli ed eventuali conflitti.  Utilizza il movimento come espressione di stati d'animo diversi.  Osservazione di prove motoria e raccolta dati in itinere sia in palestra sia nelle situazioni di gioco libero.	<b>PRIMO Q</b> Partecipare e saper cooperare nel gruppo, interagendo positivamente con gli altri confrontandosi lealmente e accettando le diversità  <b>SECONDO Q</b> Saper svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di espressione, gioco-sport, individuali e di squadra adattandole alle situazioni richieste.

	<p>di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>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.</p>	<p>tennis....)</p> <p>ed esercizi mirati a riconoscere il proprio ruolo all'interno della squadra (Mini Olimpiadi)</p> <p>Giochi con piccoli attrezzi in modo specifico e non: (palla, palline, funicelle, mattoncini, clavette, cerchi, tappetoni...)</p> <p>Coreografie, rappresentazioni teatrali, brevi scenette</p>	<p>Riflessioni collettive su comportamenti negativi rilevati per aiutare gli alunni a comprendere il valore delle regole nei vari giochi</p> <p>Sostenere e stimolare la creatività libera di ognuno, contributo valido ed arricchente per il gruppo</p>				
--	---	--	--	--	--	--	--

SCUOLA: I.C Pacinotti

CLASSE: QUINTA

DISCIPLINA: **Educazione Motoria**

TRAGUARDI:

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.

<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>ATTIVITA'</b>	<b>STRATEGIE</b>	<b>ED. CIVICA</b>	<b>PROGETTI (recupero/ approfondimento)</b>	<b>VALUTAZIONE Evidenze da osservare e Strumenti di valutazione</b>	<b>OBIETTIVI CONCORDATI PER LA SCHEDA DI VALUTAZIONE</b>
<i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i>	Sapersi muovere in modo adeguato nei vari ambienti. Iniziare a conoscere il rapporto fra alimentazione ed esercizio fisico.  Assumere comportamenti adeguati per la	Esercizi di stretching ed equilibrio individuali, a coppie, in piccoli gruppetti  Esercizi ed indicazioni tecniche per una corretta postura, andatura, caduta...  Esercizi di scoperta	Guida corretta ed adeguata all'uso degli attrezzi  Domande e riflessioni guidate sulla sicurezza e il benessere personale  Accenni sulle principali fonti di energia assunte attraverso il cibo e sul dispendio calorico durante l'esercizio fisico Percorsi di	Cittadinanza attiva	Si fa riferimento al POF	<b>Evidenze</b>  Assume comportamenti corretti dal punto di vista igienico – sanitario e della sicurezza di sé e degli altri.  Osservazione in itinere sia in palestra sia nelle situazioni di gioco libero raccolta dati e prove motorie.	

	prevenzione degli infortuni, la sicurezza nei vari ambienti di vita e una corretta alimentazione.	delle modificazioni corporee associate allo sforzo	riscaldamento e defaticamento ad inizio e conclusione attività (esercizi di respirazione sotto sforzo e a riposo)  Rilassamento				
--	---	--	---	--	--	--	--