



ALFABETIZZAZIONE MOTORIA *nella scuola primaria*

PROPOSTE DIDATTICHE

Classe quinta

PERCORSO PROGRAMMATICO

Classe QUINTA

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | APPRENDIMENTI ATTESI | TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE |
|---|--|--|
| <p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p> <p>-Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Padroneggiare la funzionalità di alcuni analizzatori motori escludendone altri -Coordinare la respirazione -Percepire il tono muscolare -Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie -Modulare l'intensità dei carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio -Valutare le capacità degli altri -Autovalutare la propria prestazione motoria | <p>-L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali</p> |
| <p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p> <p>-Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione</p> <p>-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</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione -Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie -Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse -Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale -Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) . -Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento -Gestire e mantenere il disequilibrio, l'equilibrio statico e dinamico -Padroneggiare la lateralità | |
| <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</p> <p>-Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Applicare ed elaborare semplici coreografie e/o progressioni motorie -Applicare e collegare in forma originale e creativa un'ampia gamma di codici espressivi | <p>-Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali</p> |
| <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>-Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive</p> <p>-Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni</p> <p>-Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Applicare e rispettare le indicazioni e le regole dei giochi motori, tradizionali, di giosport e sportivi -Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri -Partecipare attivamente ai giochi motori, tradizionali, sportivi e di giosport collaborando con gli altri -Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta -Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità -Conoscere i principali elementi semplificati di molteplici discipline sportive -Assumere un atteggiamento consapevole verso il gioco, accettando i propri limiti | <p>-Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.</p> <p>-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive</p> <p>-Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p> <ul style="list-style-type: none"> -Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita -Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici | <ul style="list-style-type: none"> -Utilizzare in modo corretto per sé e gli altri gli attrezzi -Rispettare l'ambiente di lavoro -Rispettare le regole funzionali alla prevenzione e sicurezza in ambito stradale | <ul style="list-style-type: none"> -Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri -Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare |
|---|--|--|

**Quadro Ambiti di Attività
Classe QUINTA**

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO | VERIFICA APPRENDIMENTI ATTESI |
|--|--|---|
| IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE | Miglioriamo i riflessi | Vedi Scheda di registrazione (Prova di verifica) |
| | Stiamo attenti al comando | |
| | Giriamo per la palestra | |
| IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO | Giochiamo con la palla ovale | Vedi Scheda di registrazione (Prova di verifica) |
| | Giochiamo facendo rimbalzare la palla | |
| | Balziamo in lungo | |
| | Rappresentiamo lanciando diverse forme geometriche | |
| | Lanciamoci nel vuoto | |
| | Attenti al ladro | |
| | Lanciamo con precisione | |
| | Guidiamo la palla con i piedi | |
| | Facciamo goal | |
| | Saltiamo in alto | |
| | So resistere ai tuoi attacchi | |
| | Prova a battermi ! | |
| Ribaltiamoci.... un poco | | |
| Siamo a testa in giù ! | | |
| Stiamo in equilibrio sui palloni | | |
| IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA | Balliamo "oh Susanna" | Vedi Scheda di registrazione (Prova di verifica) |
| IL GIOCO,LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY | Goleador | Vedi scheda di osservazione (Attività ad orientamento sportivo) |
| | Mescoliamo alcuni fondamentali sportivi | |
| | Il Multisport | |
| | Giochiamo la palla al volo | |
| | Dal bastone alla mazza.....giochiamo | |
| SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE | Giriamo in Bicicletta | Vedi scheda di osservazione (Attività ad orientamento sportivo) |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il corpo e le funzioni senso-percettive

Titolo: "Miglioriamo i riflessi"

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|--|--|
| <p>- Gioco a squadre: L' INSEGUIMENTO. 2 squadre poste di fronte in riga sulle linee di fondo del campo da volley. Al "via!" ogni componente della squadra A deve toccare le mani del giocatore della squadra B e fuggire oltre la linea da dove è partito senza farsi toccare dal giocatore B che intanto sarà impegnato nell'inseguimento. I giocatori in attesa devono avere oltre che le braccia tese avanti anche il palmo delle mani avanti I giocatori in movimento devono toccare entrambe le mani dell'avversario per dare inizio all'inseguimento Si assegna 1 punto per ogni giocatore toccato prima della linea di fondo campo.</p> <p>- Tutta la classe a coppie di fronte, nel momento in cui l'insegnante chiama un colore (rosso-giallo) i bambini cercheranno prima del compagno di toccare il cinesino del colore chiamato. I cinesini sono posti (lontani) a dx e sx della coppia</p> <p>- A coppie di fronte, un alunno con palla (1) e uno senza (2). L'allievo (1) lancerà la palla quando il compagno (2) toccherà la stessa; l'alunno (2) dovrà quindi prenderla al volo. Ogni tanto invertire i ruoli</p> <p>-Gioco: I BUTTAFUORI. Tutti gli alunni, tranne 2, con palla che palleggiano sparsi all'interno del campo da volley, ogni alunno deve cercare di non perdere il controllo della palla difendendola dal buttafuori che cercherà di "soffiarla" ai palleggiatori. Ogni tanto cambiare i "buttafuori"</p> <p>-Gioco: 7 PASSAGGI . Vedi gioco numero N° 1 Giocabolario classe quinta</p> | <p>- Campo volley - Nessuno - 2 gruppi</p> <p>- Intera palestra - Cinesini, palloni, - A coppie</p> <p>- Intera palestra - Palla - Due gruppi</p> | <p>- Il compagno in attesa ha una palla fra i piedi con la quale, dopo il tocco, deve colpire l'avversario che fugge</p> <p>- Senza chiamare il colore si decide chi parte per primo, il primo che si muove deve toccare il cinesino senza che l'avversario riesca a toccare lui. - Tutti i palleggiatori cercheranno di "soffiare" la palla agli avversari cercando di non perdere la propria</p> | <p>-Padroneggiare la funzionalità di alcuni analizzatori motori escludendone altri</p> <p>-Coordinare la respirazione</p> <p>-Coordinare il tono muscolare</p> <p>-Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità dei carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio e valutando anche le capacità degli altri</p> <p>-Autovalutare la propria prestazione motoria</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il corpo e le funzioni senso-percettive

Titolo: "Stiamo attenti al comando"

| DESCIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|--|---|--|--|
| <p>- Staffetta :TOCCA LA LINEA. Classe divisa in 2/3 squadre sistemate in fila dietro la linea di fondo del campo da volley. Al "via!" il primo di ogni fila dovrà toccare la prima linea trasversale che incontra poi la seconda e così via fino all'ultima. Prima di toccare la successiva l'alunno deve sempre passare dalla linea di partenza. Si consiglia di alternare le partenze dei bambini .</p> <p>- Staffetta:DEI QUATTRO ANGOLI. 4 squadre disposte in fila ai 4 angoli del campo ognuna dietro ad un cono: al via in primo di ogni fila parte di corsa ed esegue il giro completo del campo, giunto al proprio posto da il cambio al secondo che parte e ripete a sua volta. Durante il percorso inserire momenti in cui al fischio dell'insegnante corrisponde il cambio di direzione di tutti gli alunni in movimento. Vince la squadra che termina prima il percorso.</p> <p>- Gioco:CACCIA ALLE PALLINE . Bambini disposti su una circonferenza a gambe divaricate con il compagno dietro in attesa. All'interno della circonferenza ci sono sparse tante palline (tennis) quante le coppie tranne una. Al "via!" i bambini dietro iniziano a correre intorno alla circonferenza in un verso (orario o antiorario), nel momento in cui l'insegnante fischia, i bambini più velocemente possibile devono completare il giro (è vietato cambiare direzione) passare sotto le gambe del compagno e prendere una pallina. La coppia che rimane senza pallina ha una penalità. Si ripete il gioco scambiando i ruoli dei bambini. Vince il gioco la coppia o le coppie con meno penalità</p> <p>-Gioco:PALLA BASE . Vedi gioco numero N° 2 Giocabolario classe quinta</p> | <p>- Campo volley - Nessuno - 2/3 gruppi * Far partire i bambini con frequenza di partenza diverse.</p> <p>- Intera palestra - 4 Coni, palline da tennis, - 4 gruppi e a coppie</p> <p>- 1/2 palestra - Palline tennis - A coppie</p> | <p>- Eseguire correndo sempre avanti, oppure al ritorno correre all'indietro, corsa laterale</p> <p>- Variare ogni volta la direzione - Variare la direzione mentre i bambini stanno correndo - Invece di passare sotto al compagno fargli un giro intorno</p> | <p>-Padroneggiare la funzionalità di alcuni analizzatori motori escludendone altri</p> <p>-Coordinare la respirazione</p> <p>-Coordinare il tono muscolare</p> <p>-Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità dei carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio e valutando anche le capacità degli altri</p> <p>-Autovalutare la propria prestazione motoria</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il corpo e le funzioni senso-percettive

Titolo: "Giriamo per la palestra"

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|-----------|--|
| <p>-Gioco:BATTAGLI A NAVALE 2 squadre si affrontano partendo disposte dietro le linee di fondocampo in possesso di un adeguato numero di palloni. Al centro della palestra, su due righe distanti da loro almeno 4 mt, vengono disposte delle clavette (5,6,7 navi). Ogni squadra dovrà colpire le "navi" avversarie disposte sulla riga più lontana. Si lancia la palla con le mani e vince la squadra che per prima affonderà tutte le navi avversarie.</p> <p>PERCORSO A STAZIONI Dividere la classe in 4 squadre. STAZIONE 1:in cerchi a una distanza di 1 mt. l'uno dall'altro passare la palla con le mani a un compagno il più velocemente possibile senza farla cadere,contare il numero dei passaggi. STAZIONE 2:slalom con la palla tra cinesini con i piedi e tiro in porta da una distanza di almeno 5 mt, contare i goal. STAZIONE 3:tiri a canestro dopo uno slalom tra 4 cinesini, contare i canestri. STAZIONE 4:disporre 4 coni su 2 panchine ad una distanza di circa 1 mt l'uno dall'altro. Gli alunni dovranno abbattere i coni con la palla tirando a scelta con le mani o con i piedi da una distanza prestabilita. Contare i coni abbattuti. Ogni 5 minuti si cambia stazione e quando tutti hanno concluso si sommano i punti di ciascuna squadra.</p> <p>Gioco:PALLA BASE. Vedi gioco N°2 Giocabolario classe quinta</p> | <p>-Palestra -Clavette,palle -2 squadre</p> <p>-Palestra. -Palloni,coni, panche,cinesini -4 gruppi.</p> <p>-Palestra -1 palla,10 cerchi. -2 squadre</p> | | <p>-Padroneggiare la funzionalità di alcuni analizzatori motori escludendone altri</p> <p>-Coordinare la respirazione</p> <p>-Coordinare il tono muscolare</p> <p>-Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità dei carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio e valutando anche le capacità degli altri</p> <p>-Autovalutare la propria prestazione motoria</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Giochiamo con la palla ovale"

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|---|--|
| <p>-I giocatori si muovono liberi per la palestra. Due alunni in coppia sono i cacciatori e avranno in mano uno un cerchio, l'altro una palla. Il compito è quello di colpire gli altri giocatori con la palla facendola però passare prima dentro al cerchio tenuto dal compagno.</p> <p>-A coppie: lanciare e ricevere la palla con una mano facendola passare sotto a una gamba;lanciare la palla e dire al compagno con quale parte del corpo la deve stoppare;lancio contro la parete e il compagno la deve prendere dopo un rimbalzo.</p> <p>-A gruppi di 3: A eB si passano la palla muovendosi in ordine sparso per la palestra mentre C cerca di intercettare il passaggio: quando ci riesce si scambia di posto con il compagno che si è fatto intercettare;A passa all'indietro a B, B passa all'indietro a C e si spostano seguendo la palla prima lanciando solo con la dx, poi con la sx, infine con entrambe le mani.</p> <p>-Gioco:STRAPPA LA FETTUCCIA . Vedi gioco N°3 Giocabolario classe quinta</p> | <p>-Palestra -1 Palla, 1 cerchio -Ordine sparso</p> <p>-Palestra -Palloni -Coppie e terne</p> <p>-Palestra -Palla regby, fettucce colorate -2 squadre</p> | <p>-Aumentare il numero delle coppie di cacciatori -Variare il tipo di lancio</p> | <p>-Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione</p> <p>-Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse</p> <p>-Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie</p> <p>-Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale</p> <p>-Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) .</p> <p>-Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento</p> <p>-Coordinare l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>-Coordinare lateralità</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Giochiamo facendo rimbalzare la palla"

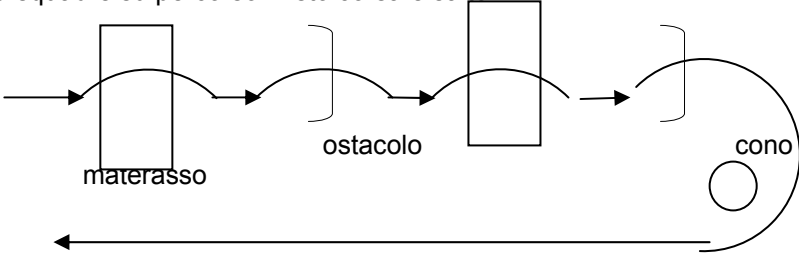
| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|--|-----------|--|
| <p>-Dividere gli alunni in 2 squadre. Ogni componente della squadra A dovrà compiere 2 giri a ∞ palleggiando tra 2 coni il più velocemente possibile e passando la palla al compagno successivo. Contemporaneamente ogni giocatore della squadra B dovrà fare 3 palleggi di avvicinamento al canestro e tirare, recuperare il pallone e portarlo al compagno successivo. Quando la squadra A termina il giro si conteranno i canestri della squadra B e si invertiranno i ruoli. Vince la squadra che riesce a fare più canestri.</p> <p>-Una palla a testa si palleggia liberamente per il campo. 1 o più giocatori senza palla dovranno cercare di rubare il pallone senza contatto fisico con gli avversari. Se riescono a impossessarsi della palla chi è rimasto senza palla farà la stessa cosa.</p> <p>-Gioco:SVUOTA LA RISERVA. Vedi gioco N°4 Giocabolario classe quinta</p> | <p>-Palestra -Palloni, coni, canestro -2 squadre</p> <p>-Palestra -Palloni, coni -Ordine sparso</p> <p>-Palestra -Molti palloni -4 squadre</p> | | <p>-Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione</p> <p>-Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse</p> <p>-Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie</p> <p>-Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale</p> <p>-Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) .</p> <p>-Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento</p> <p>-Coordinare l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>-Coordinare lateralità</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Balziamo in lungo"

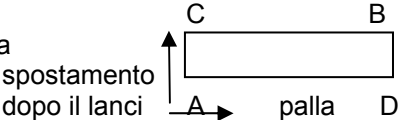
| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Sparsi per la palestra saltare la funicella camminando poi correndo poi saltellando anche inserendo saltello di controllo - Classe divisa in gruppi di 3;2 che fanno girare la corda (2 funicelle legate insieme) la terza che salta di fronte, di lato, all'indietro con ½ giro verso dx e sx o 1 giro completo verso dx e sx (anche inserendo saltello di controllo) - Disporre la classe sulla linea laterale del campo da volley. Al via eseguire una serie di salti in lungo, con partenza a piedi paralleli, e arrivare dall'altro lato del campo. - Eseguire l'esercizio di prima contando i salti che occorrono per coprire la distanza, cercando di impiegarne il meno possibile. - Classe disposta su 2/3 file parallele rincorsa ponendo un piede in ogni cerchio (6/8 cerchi posizionati di fronte ad una distanza di 2 piedi l'uno dall'altro) stacco a un piede dall'ultimo cerchio e arrivo sul materassino a piedi uniti. - Eseguire come prima ma aumentando la distanza fra i cerchi (3/4 piedi) - Eseguire una rincorsa rettilinea quindi effettuare balzando la sequenza nei 3 cerchi prima del materasso dx – dx – sx e arrivo a piedi uniti - Come l'esercitazione precedente ma trasformando la sequenza di balzi in sx – sx – dx - Staffetta a squadre su percorso misto corsa e salto:  | <ul style="list-style-type: none"> - Intera palestra - Funicelle - Gruppi da 3 - Campo volley - Materassi, cerchi. - 2/3 file - Intera palestra - 4 Materassi, 4 ostacolini, 2 coni | <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire inserendo 2 saltatori (gruppi da 4) - Saltare su materassi più alti - Staccare dall'ultimo cerchio e superare un ostacolo (20 cm) prima di arrivare sul materasso - Eseguire il percorso individualmente cronometrando ogni alunno. | <ul style="list-style-type: none"> -Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione -Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse -Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie -Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale -Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) . -Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento -Coordinare l'equilibrio statico e dinamico -Coordinare lateralità |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Rappresentiamo, lanciando, diverse forme geometriche"

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|---|---|
| <p>-Gioco:IL PAC-MAN. Tutta la classe sparsa sulle linee della palestra. Al "via!" il "pac-man" deve cercare di toccare uno dei compagni che scappano, al tocco cambio dei ruoli. Tutti i giocatori compreso il "pac-man" devono correre sulle linee della palestra.</p> <p>- Dividere la classe in 4 gruppi e disporli in fila sugli angoli di un campo rettangolare; lavorare quindi sulla forma geometrica utilizzando i lati e le diagonali</p> <p>a) i capofila con palla lanciano al compagno della fila di destra (lato del campo) e seguono portandosi in coda alla stessa</p> <p>b) i capofila con palla lanciano al compagno della fila di destra ma vanno in coda a sinistra</p> <p>c) i capofila lanciano al compagno della fila di fronte (diagonale) e si accodano alla stessa</p> <p>e) i capofila lanciano al compagno della fila di destra e si accodano alla fila di fronte</p> <p>A-B file con palla C-D file senza palla</p>  <p>-Gioco:PALLA PRIGIONIERA. Vedi gioco numero N° 5 Giocabolario classe quinta</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Linee della palestra - Nessuno - Ordine sparso - $\frac{3}{4}$ campo volley - 2 palloni - 4 gruppi - Campo volley - Pallone - 2 gruppi | <ul style="list-style-type: none"> - Campo a forma di quadrato, rombo esagono, triangolo ecc. - Lanciare e correre verso sx - Lanciare a sx e correre a dx - Lanciare di fronte e correre a dx o sx - Lanciare di fronte e accodarsi a dx o sx | <ul style="list-style-type: none"> -Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione -Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse -Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie -Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale -Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) -Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento -Coordinare l'equilibrio statico e dinamico -Coordinare lateralità |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Lanciamoci nel vuoto"

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|--|---|---|---|
| <p>- Tutta la classe all'interno del campo da volley di corsetta in ordine sparso, la metà del gruppo con una palla ognuno, eseguire continuamente passaggi da chi ha la palla a chi non l'ha. Lanciare il pallone dopo aver chiamato per nome il compagno a cui si vuole lanciare. Eseguire lanci: a diverse distanze, con diverse traiettorie, con 2 mani, 1 mano sia di dx che di sx,</p> <p>- Classe in fila davanti alla panca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire diversi salti in basso cercando di afferrare al volo la palla lanciata da un compagno posizionato di fronte, oltre il materasso. Una volta afferrata la palla si prende il posto del compagno che lanciava. 2. Ripetere l'esercizio sopra descritto facendo attenzione, dopo aver afferrato la palla, alla posizione di arrivo sul materasso: a piedi uniti gambe tese, a gambe divaricate, a gambe piegate unite ecc. 3. Eseguire salti in basso cercando, in volo, di colpire la palla lanciata dal compagno con diverse parti del corpo: testa, piede, mano ecc. 4. Eseguire diversi salti in basso cercando, dopo aver saltato, di lanciare la palla dentro al canestro posto nelle vicinanze -5. Dopo aver eseguito una breve ricorsa saltare, staccando dalla pedana elastica, sul materassone cercando di afferrare al volo la palla lanciata dall'insegnante arrivando seduti gambe avanti <p>-Gioco: BANDIERA GENOVESE Vedi gioco numero N° 6 Giocabolario classe quinta</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Campo volley - Palloni - Ordine sparso - Una zona - Panca o banco - Due o tre gruppi in fila - Intera palestra - Cinesini, 2 palloni, 2 cerchi - Due gruppi | <ul style="list-style-type: none"> - Ripetere saltando da piano rialzato, cavallina o banco tenuto saldamente dall'insegnante - Eseguire l'esercizio con lanci laterali rispetto alla posizione del saltatore - Eseguire cercando di colpire diversi bersagli contro al muro | <ul style="list-style-type: none"> -Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione -Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse -Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie -Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale -Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) . -Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento -Coordinare l'equilibrio statico e dinamico -Coordinare lateralità |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Attenti al ladro"

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|--|---|--|--|
| <p>-Gioco:TIRO A SEGNO. Parecchie clavette sono disposte all'interno di un campo delimitato. La squadra A tenta di abbattere le clavette calciando da fuori area mentre la squadra B che sarà all'interno dovrà difendere le clavette parando i tiri o con il corpo o con i piedi. Al termine del tempo si contano le clavette abbattute e si invertono i ruoli. Vince la squadra che riesce ad abbattere più clavette.</p> <p>Gioco:I FURTI. Si dispone un quadrato di circa 15 mt. per lato. Ogni vertice è la casa di una squadra che ha in dote 8 palloni tutti raggruppati in un cerchio di riferimento. Al via dell'insegnante un giocatore di qualunque squadra si può dirigere in qualsiasi altro vertice e appropriarsi di un pallone ivi conservato. Fatto ciò deve condurre la palla nelle propria casa nel modo preferito. E' vietato ostacolare gli avversari. Al termine si dà lo stop e la squadra con più palloni si aggiudica un punto. Vince la squadra che raggiunge prima i tre punti.</p> <p>-Gioco:DUE CASTELLI Vedi gioco N° 7 Giocabolario classe quinta</p> | <p>-Palestra. -Clavette, 1 palla ogni due giocatori. -2 squadre.</p> <p>-Palestra. -Cerchi, palle. -4 squadre.</p> <p>-Palestra. -Cerchi, 2 palle. -2 squadre</p> | <p>-Usare le mani. -I difensori devono stare in ginocchio.</p> | <p>-Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione</p> <p>-Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse</p> <p>-Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie</p> <p>-Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale</p> <p>-Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) .</p> <p>-Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento</p> <p>-Coordinare l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>-Coordinare lateralità</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Lanciamo con precisione"

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|--|--|---|
| <p>-Lanci della pallina o Vortex cercando di centrare il cerchio tenuto in mano da un compagno. Ogni centro viene considerato un punto,nel caso di 5 centri consecutivi al quinto lancio si potrà assegnare 2 o 3 punti.</p> <p>-Lanci di precisione con la pallina o Vortex a bersaglio orizzontale. Lanciare dentro ai cerchi o materassoni posti a diverse distanze o superare delle linee disposte a distanze progressivamente crescenti.</p> <p>- Lanci di precisione con la pallina o Vortex a bersaglio verticale appoggiato o disegnato al muro.</p> <p>-Lanciare a bersagli diversi di diverso punteggio appesi alle spalliere,al quadro svedese,al muro...</p> <p>-Lanciare la palla o la pallina contro il muro in modo che venga ripresa al volo o dopo un rimbalzo avendo superato una certa distanza (in questo caso rappresentata da scatoli o da plinti).Si possono organizzare i gruppi in relazione alla distanza dal muro delle scatole o dei plinti (individualizzazione dell'intervento) dopo avere individuato le diverse possibilità di lancio. In mancanza di attrezzatura segnare a terra delle linee a diversa distanza. Questo esercizio può essere utilizzato per effettuare dei lanci a due mani,ad una sola mano e con partenza da varie posizioni,per esempio da sotto,da sopra,laterale,ecc.</p> <p>-Gioco:COLPISCI IL BERSAGLIO IN MOVIMENTO Il gioco consiste nel lanciare palline o palloni per colpire un bersaglio mobile (es.una palla medica) lanciata rasoterra .</p> <p>-Lanciare delle palline da tennis cercando di colpire un bersaglio fisso rappresentato da birilli (4 per ogni zona) appoggiati su tre panche poste a differenti distanze.</p> <p>-Gioco:LANCIO NEL SETTORE CHIAMATO Due squadre alla volta si affrontano nel lancio di precisione. Ogni giocatore realizza un numero stabilito di lanci,per se.3-5, nel settore chiamato dal compagno di squadra,scelto in base alla capacità del compagno e alla necessità della squadra. La somma totale dei punti determina la classifica finale.</p> | <p>-Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo</p> <p>-Palestra -Palline da tennis o Vortex,cerchi -A gruppi</p> <p>-Palestra -Palline da tennis o Vortex,cerchi, materassoni o materassine,nastro stop,spalliere,quadro svedese,palloni, scatoloni,plinti,palle mediche,birilli,panche. -A gruppi</p> <p>-Palestra -Palline da tennis,palloni,palla medica,birilli,panche -A squadre</p> <p>-Palestra -Palline da tennis o vortex, nastro stop per delimitare i settori -A squadre</p> | <p>-Eeguire i diversi lanci con una o due mani -Alternare mano destra e mano sinistra.</p> | <p>-Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione</p> <p>-Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse</p> <p>-Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie</p> <p>-Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale</p> <p>-Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale).</p> <p>-Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento</p> <p>-Gestire e mantenere il disequilibrio, l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>-Padroneggiare la lateralità</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Guidiamo la palla con i piedi"

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|--|--|
| <p>-Gioco: CAMBIO PALLA Nello spazio di gioco delimitato tutti gli alunni ,escluso uno, sono in possesso di un pallone e si muovono liberamente cercando di guidare il pallone con i piedi evitando di toccare altri palloni o altri compagni. Al segnale dell'insegnante devono fermare la propria palla e prenderne un'altra. Nella fase di scambio l'allievo senza palla cercherà di impossessarsi di un pallone.</p> <p>-Gioco:due gruppi di allievi a confronto con lo stesso numero di elementi ma diverso compito: un gruppo si dispone in cerchio effettuando passaggi con le mani. All'interno del cerchio si sistemeranno i ragazzi dell'altro gruppo,che disposti a "zig zag" effettueranno passaggi con i piedi. Si conterà il numero delle esecuzioni fatte con i piedi durante il tempo determinato dalla velocità con cui la squadra esterna (disposti in cerchio) avrà percorso un numero prestabilito di circonferenze con la palla.</p> <p>-Staffetta:due squadre di bambini si dispongono su due file. Ad un segnale del docente i primi due allievi di ciascuna squadra correranno rapidamente a raggiungere la palla,alla quale faranno effettuare un giro intorno al conetto per poi bloccarla nel punto dove era precedentemente posizionata. Correranno quindi,a dare il cambio ai successivi compagni. **Stessa forma della precedente esecuzione:questa volta invece di percorrere un giro attorno al conetto,i ragazzi calceranno la palla contro il muro.</p> <p>-CIRCUITO A QUATTRO STAZIONI Dividere la classe in quattro gruppi, uno per ogni stazione. Al termine del tempo stabilito ogni gruppo passerà alla stazione successiva. *STAZIONE 1:slalom tra i cinesini guidando il pallone con i piedi; *STAZIONE 2:superare una serie di ostacoli alzando il pallone con i piedi; *STAZIONE 3:segnare dei goal facendo passare la palla tra la porta segnata con dei coni distanti circa 1 mt l'uno dall'altro; *STAZIONE 4:in fila dietro una riga calciare la palla contro la parete dove è segnata una porta;dopo aver calciato il pallone recuperarlo e passarlo al secondo della fila.</p> <p>-Gioco: TUTTI IN GIOCO Vedi Gioco n°16 Giocabolario</p> | <p style="text-align: center;">SOLUZIONI ORGANIZZATIVE</p> <p>-Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo</p> <p>-Campo delimitato -1 palla a testa -Ordine sparso</p> <p>-Palestra -Palloni -Diversi gruppi</p> <p>-Palestra -Palloni,conetti -Diversi gruppi in fila</p> <p>-Palestra -Coni, cinesini, palloni, ostacoli di varie altezze,nastro stop. -4 gruppi</p> <p>-Campo delimitato -Palloni,conetti -Diverse squadre</p> | <p style="text-align: center;">VARIABILI</p> <p>-Eseguire tutti gli esercizi con le mani</p> <p>-Invertire le esecuzioni dei due gruppi</p> <p>-Eseguire tutti gli esercizi alternando mani e piedi</p> | <p style="text-align: center;">APPRENDIMENTI ATTESI</p> <p>-Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione</p> <p>-Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse</p> <p>-Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie</p> <p>-Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale</p> <p>-Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) .</p> <p>-Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento</p> <p>-Gestire e mantenere il disequilibrio, l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>-Padroneggiare la lateralità</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: "Facciamo Goal"

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|---|---|
| <p>-Gioco:CAMBIO DI POSTO All'interno di uno spazio di gioco alcuni componenti di ciascuna squadra cominciano a giocare una partitella. Al di fuori (in due corridoi posti nei due lati lunghi del campo)si colloca un numero precisato di compagni delle due squadre che aspettano di entrare in gioco. La partita si sviluppa secondo questo criterio: i giocatori fuori dallo spazio di gioco per entrare in campo dovranno aspettare il passaggio della palla dal suo compagno con il quale si scambierà di posto. Il compagno che dall'interno del campo passerà la palla al compagno esterno ne prenderà il posto. L'altro ricevuta la palla ,entrerà con la stessa in gioco. Ogni cambio equivarrà ad un punto;il Goal effettuato nella porta corrisponderà a due punti.</p> <p>- Muovendosi liberamente nella palestra con un pallone controllato con i piedi "al segnale": * fermarlo e palleggiare con i piedi; * fermarlo e palleggiare con la testa; * guidare la palla a ritroso; * guidare la palla sia con il piede destro che sinistro; * fermarla e fare dei saltelli a destra, a sinistra, davanti e dietro la palla. Alla fine di ogni esercizio scambiare la palla con il compagno più vicino usando solamente i piedi.</p> <p>-Gioco:LA GARA DEI GOAL Classe divisa in 2 gruppi ciascuna davanti ad ogni porta suddivisa in 9 settori (le porte possono essere segnate alle pareti). Il primo del gruppo calcia il pallone dichiarando il settore che vuole colpire:se lo centra otterrà 2 punti,se colpirà quelli vicini avrà 1 punto altrimenti 0 punti. Allo stop dell'insegnante vince la squadra che ha totalizzato più punti.</p> <p>-Gioco:TUNNEL SOLITARIO Vedi gioco N°17 Giocabolario</p> | <p>-Palestra -Palloni,conetti -Diverse squadre</p> <p>-Palestra -Palloni -Ordine sparso</p> <p>-Palestra -Palloni,nastro da carrozzeria -Porte da calcetto o segnate alle pareti in 9 settori -2 squadre</p> <p>-Palestra -Palloni -2 squadre</p> | <p>-Utilizzare le mani</p> <p>-Variare i movimenti con la palla</p> | <p>-Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione</p> <p>-Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse</p> <p>-Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie</p> <p>-Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale</p> <p>-Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) .</p> <p>-Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento</p> <p>-Gestire e mantenere il disequilibrio, l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>-Padroneggiare la lateralità</p> |

Attività di Apprendimento Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: So resistere ai tuoi attacchi

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|--|---|--|
| <p>Organizzare un adeguato avviamento motorio, predisporre una zona di tappetini e far togliere le scarpe.</p> <p>-Sistemare al suolo tutti i tappetini a disposizione e suddividere la classe in gruppi da 5 di cui 4 allievi si organizzano per trasportare un compagno per qualche metro (sopra i tappetini)</p> <p>-Staffetta per gruppi: 4 allievi si distendono proni uno affiancato all'altro, il 5° parte dietro la linea di partenza, striscia sopra i compagni e si sdraia prono di fianco al 4° compagno, inoltre dà il comando per far partire il primo compagno prono che esegue la stessa successione; vince la squadra che arriva prima all'arrivo, (l'attività è pesante, richiede attenzione e rispetto, va eseguita con accuratezza, lo spazio di gioco non sarà molto lungo)</p> <p>-A coppie sopra i tappetini: A supino, B mani sulle spalle di A, al Via A cerca di liberarsi della presa; tempo 10", cambio di ruolo, ripetere più volte.</p> <p>-A coppie sopra i tappetini: A in ginocchio, B con presa alla vita di A, al Via A cerca di liberarsi dalla presa; tempo 10", cambio di ruolo; ripetere più volte</p> <p>-A coppie sopra i tappetini: A in piedi, B in ginocchio con presa alla vita di A, al Via A tenta di liberarsi dalla presa; tempo 10", cambio di ruolo; ripetere più volte</p> | <p>-spazi; -materiali -organizzazione del gruppo</p> <p>-Spazio: palestra</p> <p>-spazio delimitato dai tappetini</p> <p>-Lavoro per gruppi di 5</p> <p>-Lavoro a coppie</p> | <p>Variare le prese e le modalità di trasporto.</p> | <p>L'allievo:</p> <p>-coopera con gli altri</p> <p>-rispetta il corpo dell'altro</p> <p>-sa mantenere uno sforzo per...secondi</p> |

Attività di Apprendimento Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: Prova a battermi!

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE: -spazi; -materiali -organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|--|--|--|
| <p>Organizzare un adeguato avviamento motorio, predisporre una zona di tappetini e far togliere le scarpe.</p> <p>-a coppie di fronte in piedi tra una riga disegnata a terra, legamento ai polsi , al via tirare il compagno al fine di portarlo nella propria parte del campo; ripetere. Variante : spingere il compagno con mani sulle spalle, vince chi passa nella zona dell'avversario.</p> <p>-a coppie in quadrupedia prona di fianco sopra il tappetino: al Via spingere il compagno al fine di farlo uscire dalla zona di lavoro; tempo di lavoro 20"; ripetere</p> <p>-a coppie: A supino si oppone a B che tenta di ribaltarlo; tempo 20" cambio di ruolo</p> <p>-a coppie: A in posizione raccolta trattiene un pallone medicinale , al Via B cerca di afferrare il pallone. 20" di lavoro poi cambio di ruolo.</p> <p>-in ginocchio, mani alle spalle, al via cercare di far perdere l'equilibrio al compagno; tempo di lavoro 20 " , riposo adeguato e ripetere.</p> <p>-a coppie su una base di tappeti di 2 x 2 m., A trattiene B, che tenta di uscire dallo spazio, con presa alla vita . 20" di lavoro e cambio di ruolo. Variante : cambiare presa (presa alle cosce ecc) N.B. non trattenere l'avversario per i vestiti.</p> <p>-a coppie su una base di tappeti 2 x 2 m. A e B si fronteggiano e cercano di spingere l'avversario fuori dal campo di gioco o di fargli toccare terra con una qualunque parte del corpo attraverso le prese precedentemente sperimentate.</p> <p>Predisporre un tabellone con la turnazione delle coppie e i punteggi. Organizzare l'arbitraggio e il rispetto delle regole all'interno del gruppo classe.</p> | <p>-Spazio: palestra</p> <p>-spazio delimitato dai tappetini</p> <p>-Lavoro a coppie</p> | <p>Variare le prese</p> <p>Variare le coppie</p> <p>Variare le posizioni di partenza</p> | <p>Il bambino:</p> <p>-rispetta le regole</p> <p>-rispetta il compagno</p> <p>-non cede al compagno</p> <p>-sa arbitrare</p> <p>-sa organizzare la turnazione delle coppie</p> |

**Attività di Apprendimento
Classe QUINTA**

Obiettivo di Apprendimento: Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: Ribaltiamoci....un poco

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE: -spazi; -materiali -organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|--|--|---|
| <p>Avviamento motorio: esecuzione di un percorso: 1-procedere per 9m. con andatura coniglietto cercando di verticalizzare bacino-spalle sulle mani in presa palmare totale; 2-stazione eretta, quattro saltelli in avanti a piedi pari uniti, braccia alte; 3-traslocazione laterale da prono con braccia tese e piedi in appoggio sulla panca o trave d'equilibrio; 4-procedere in avanti in quadrupedia prona con braccia e gambe distese . Ripetere il percorso dopo un adeguato recupero</p> <p>-braccia alte, gambe semipiegate, appoggiare le mani a terra cercando di spingere in alto gli arti inferiori flessi. Ripetere</p> <p>-affondo avanti, mani sul tappetino, slanciare l'arto teso verso l'alto.</p> <p>-ripetere con entrambe le gambe, poi scegliere l'arto preferito.</p> <p>-ripetere l'esercizio precedente vicino alla spalliera (o contro il muro dove si è appoggiato il tappetone) cercando di toccarla con l'arto inferiore slanciato.</p> <p>-spalliera, mani in appoggio palmare sul tappetino, salire con i piedi e via via regolare la distanza delle mani. Ricercare la posizione verticale, poi, se si riesce, piegare le braccia, flettere il capo ed eseguire una capovolta rotolata avanti.</p> | <p>-Spazio: palestra</p> <p>-Tappeti tipo sarneige</p> <p>-Tappetone</p> <p>-Lavoro individuale in circuito</p> <p>-lavoro individuale alla spalliera.</p> | <p>Organizzare le attività a piccoli gruppi per favorire l'assistenza reciproca.</p> | <p>L'allievo:</p> <p>-percepisce e mantiene le braccia tese</p> <p>-solleva e verticalizza il bacino</p> <p>-appoggia l'arto teso al muro</p> |

Attività di Apprendimento
Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Titolo: Siamo a testa in giù!!

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE: -spazi; -materiali -organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|---|---|
| <p>Avviamento motorio: 1. serie di tappetini in fila, eseguire di seguito andature in quadrupedia mantenendo le braccia tese sia camminando che saltellando; 2. panca: superare la panca in appoggio sulle braccia tese, mani che impugnano l'attrezzo; 3. alla spalliera eseguire slanci dell'arto inferiori per fuori e dietro alternando la destra e la sinistra; 4. circondurre simultaneamente le braccia sul piano sagittale e frontale; 5. arti inf. piegati, mani a terra, corpo proteso dietro senza arcare, eseguire 5 saltelli a raccolta e ritorno, controllando l'elevazione del bacino. -spalliera: verticale dorsale con impugnatura alla spalliera. -spalliera, mani in appoggio palmare sul tappetino, salire con i piedi e via via regolare la distanza delle mani. Ricercare la posizione verticale, poi, se si riesce, piegare le braccia, flettere il capo ed eseguire una capovolta rotolata avanti. -posizionare un tappetone a muro e provare. 1. affondo avanti, mani a terra, slanciare l'arto teso 2. affondo avanti, mani a terra, sforbiciare in alto gli arti inferiori 3. ripetere gli esercizi cercando di toccare il muro con l'arto slanciato per fermare un attimo la verticalizzazione del corpo. Gioco: Il Bersaglio Mobile. Dividere la classe in due squadre; la squadra A si mette all'interno dello spazio rettangolare, la squadra B, in fila si pone all'esterno del rettangolo di gioco. Al VIA il 1° giocatore della squadra B, con la palla nelle mani, lancia la stessa all'interno del campo, dove si trovano gli avversari e subito inizia a correre attorno al perimetro del campo. La squadra A recupera il pallone e cerca di colpire l'avversario mentre corre. Il primo giocatore della squadra B quando è giunto nella zona di partenza, si mette in coda e partirà il secondo e così via fino a quando l'ultimo della squadra ha ultimato la corsa. Inversione dei ruoli. Punteggio: si contano i giocatori colpiti durante la manche. Si possono giocare più manches. Variare lo spazio: cerchio, quadrato, ellisse</p> | <p>-Spazio: palestra -tappetini, tappetone, spalliera -Lavoro individuale in circuito -lavoro individuale alla spalliera Organizzare una assistenza sicura con i compagni che aiutano e correggono.</p> | <p>Variare la successione delle esercitazioni del percorso. Percorso eseguito a coppie: un allievo esegue, l'altro assiste ed aiuta; cambio di ruolo.</p> | <p>L'allievo: -percepisce e controlla la verticalizzazione dorsale con impugnatura alla spalliera -percepisce e controlla l'allineamento dei segmenti -riesce a toccare il muro con l'arto slanciato</p> |

Obiettivo di Apprendimento: Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo
Titolo: Stiamo in equilibrio sui palloni

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE: -spazi -materiali -organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|--|---|---|
| <p>L'equilibrio è una funzione corporea automatica che ci permette di rimanere in piedi, di rimanere fermi o muoverci su piccole superfici, e con posture dall'appoggio molto limitato. Lo possiamo migliorare agendo in forma involontaria.</p> <p>- Correre e saltare liberamente: prima liberamente poi al segnale fermarsi e rimanere fermi su un piede, su una mano e un piede, su...(ricercare posizioni sempre più particolari)</p> <p>- Da fermi saltare su un piede ,girare su se stessi e recuperare l'equilibrio</p> <p>-In stazione eretta. saltare e ruotare in senso orario e poi in senso antiorario di 90, 180, 270 e 360 gradi.</p> <p>- In piedi su un solo appoggio, toccare il terreno o raccogliere un oggetto da terra con una mano e rialzarsi; cambio appoggio</p> <p>-idem ma muovendo liberamente anche l'arto libero.</p> <p>-idem ma muovendo il tronco in avanti, indietro, lateralmente. Recuperare sempre la posizione equilibrata dopo quella di disequilibrio.</p> <p>-palloni medicinali: da prona posizionarne uno tra le spalle, uno all'altezza del bacino e uno sotto le cosce, provare a mantenersi in equilibrio</p> <p>-idem ma da supini</p> <p>-idem ma in decubito laterale</p> <p>-palla fit-ball a coppie A si siede, B lo assiste</p> <p>-idem ricercando squilibri a piacere e poi equilibrio variando le posizioni di partenza</p> <p>- A coppie, seduti uno di fronte all'altro sopra il pallone medicinale passarsi la palla normalmente e poi con traiettorie diverse.</p> <p>Idem seduti sopra la fit-ball</p> <p>- Gioco staffetta a gruppi di 4 o 5 componenti: Percorrere un certo spazio saltando con un piede all'andata , raccogliere una mattonella e ritornare con l'altro appoggio, depositare la mattonella e far partire il compagno successivo con un tocco.</p> | <p>-palestra</p> <p>-oggetti da raccogliere anche occasionali</p> <p>-palloni medicinali o palloni da pallacanestro;</p> <p>palla fit-ball</p> <p>-lavoro individuale</p> <p>-lavoro a coppie</p> <p>-gioco a gruppi di 4-5 componenti</p> | <p>Variare la situazione iniziale: provare a fermarsi sopra il tappetino, sopra la mattonella sul tappetino..</p> <p>Palloni medicinali: provare a mantenere l'equilibrio sopra due palloni</p> | <p>-l'allievo</p> <p>- Sa mantenere l'equilibrio su un solo appoggi</p> <p>-sa recuperare e mantenere l'equilibrio su un solo appoggio anche se disturbato</p> <p>-riesce a mantenersi in equilibrio sui palloni medicinali dalla posizione... Prona Supina Decubito laterale</p> <p>-mantiene persecondi la posizione seduta sulla fit-ball</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Titolo: balliamo "Oh Susanna"

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|--|--|-----------|--|
| <p>- Specchio su base musicale: durante la parte veloce del brano musicale gli allievi corrono in ordine sparso, durante la parte lenta bisogna mettersi velocemente a coppie e senza parlare accordarsi su chi guida o chi segue a specchio movimenti lenti del corpo. Ogni volta che la musica da veloce diventa lenta i bambini devono sempre scegliersi un compagno differente</p> <p>- "Lucky seven" (oh susanna) o altro brano musicale preferibilmente di genere country : bambini disposti su due righe di fronte (linea di centrocampo di pallavolo).</p> <p>a) 8 tempi: la prima riga fa 8 passi indietro con inchino finale 8 passi avanti per tornare a posto. Ripete la seconda riga.</p> <p>b) prendere per mano il compagno di fronte e con ¼ di giro disporsi sulla linea centrale: 8 galoppi a dx e ritorno, 8 galoppi a sx e ritorn.</p> <p>c) ripetere i galoppi come sopra</p> <p>d) prendersi sottobraccio e passo saltellato girando intorno, ogni 8 tempi cambiare senso di rotazione (32 tempi)</p> <p>e) prendersi sottobraccio e passo saltellato girando intorno, ogni 8 tempi cambiare senso di rotazione (32 tempi)</p> <p>f) ripetere i galoppi come sopra</p> <p>g) si ricomincia da capo</p> <p>-Gioco:PALLA FORTE Vedi gioco numero N° 8 Giocabolario classe quinta</p> | <p>- Intera palestra - Lettore CD - Brani musicali - Ordine sparso</p> <p>- Intera palestra - Lettore CD - Brani musicali - In riga</p> <p>- Campo volley - Palla - 2 gruppi</p> | | <p>-Applicare ed elaborare semplici coreografie e/o progressioni motorie</p> <p>-Applicare e collegare in forma originale e creativa un'ampia gamma di codici espressivi</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Titolo: "Goleador"

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|--|---|---|--|
| <p>-Gioco: PALLA RUBATA Due squadre, possibilmente contraddistinte da delle casacche, si muovono liberamente per tutta la palestra. La squadra A ha la palla e deve passarsela al volo con le mani cercando di fare 10 passaggi per conquistare un punto. Se un giocatore di B intercetta un passaggio inizierà a fare lo stesso. Vince la squadra che riesce a fare più punti. Attenzione perché quando si riconquista la palla dopo averla persa il conteggio dei passaggi riparte da 0.</p> | <p>-Palestra. -1 palla, casacche colorate. -2 squadre.</p> | <p>Variare il tipo di palla</p> | <p>-Applicare e rispettare le indicazioni e le regole dei giochi motori, tradizionali, di giocosport e sportivi</p> <p>-Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri</p> |
| <p>-Gioco: CENTRA LA PORTA In uno spazio delimitato con dei coni vengono disposte 4 piccole porticine, ciascuna al centro di ogni lato. Gli allievi con un pallone ciascuno si muovono liberamente per il campo e al segnale convenuto tirano verso una delle porticine cercando di centrarla. L'insegnante può indicare su quale porta indirizzare il pallone (nord, sud, est, ovest) oppure dicendo agli allievi di tirare in quella alla loro destra o sinistra.</p> | <p>-Palestra. -Un pallone a testa, coni. -Liberi per la palestra.</p> | <p>Tutti devono segnare un goal a rotazione</p> | <p>-Partecipare attivamente ai giochi motori, tradizionali, sportivi e di giocosport collaborando con gli altri</p> <p>-Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta,</p> <p>-Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità</p> |
| <p>-Gioco: LA PRIGIONE Vedi gioco N°10 Giocabolario classe quinta</p> | <p>-Palestra. -1 palla, coni. -2 squadre</p> | <p>Tutti devono segnare un goal a rotazione</p> | <p>-Conoscere i principali elementi semplificati di molteplici discipline sportive.</p> <p>-Assumere un atteggiamento consapevole accettando i propri limiti</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO: il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Titolo: “Mescoliamo alcuni fondamentali sportivi”

| DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|--|-----------|--|
| <p>- Dividere lo spazio in 4 settori e la classe in 4 gruppi; ogni gruppo all'interno di uno spazio. Ad ogni spazio corrisponde uno spostamento specifico: a) spostamenti di corsa avanti e indietro; b) spostamenti di corsa laterale dx-sx; c) spostamenti di corsa avanti - indietro - laterale disegnando così un quadrato d) spostamenti disegnando un otto</p> <p>IL CIRCUITO - Esercitazione a circuito nei settori e con i gruppi dell'esercitazione iniziale: stazione a): bambini con palla da basket all'interno di cerchi posti a diverse distanze dal canestro; i bambini dovranno provare a tirare da tutti i cerchi. stazione b): bambini con palla (posizionata all'interno di cerchi) posizionati a varie distanze dal muro su cui sono stati disegnati bersagli (gesso o nastro adesivo). Calciare cercando di colpire i bersagli variando distanza dal muro e obiettivo. stazione c): bambini a coppie con palla, di fronte a una striscia o un elastico posto a circa 1,90 cm di altezza. Delimitati i campi (a discrezione dell'insegnante) si gioca 1 contro 1, colpendo la palla in palleggio o in bagher. stazione d): bambini con pallina da tennis di fronte a una serie di funicelle disposte a varie distanze dal muro. Dopo una breve rincorsa staccare (da dietro la funicella prescelta) con il piede opposto al braccio di lancio e tiro cercando di colpire le clavette posizionate vicino al muro. Variare tutte le volte la scelta della zona di stacco.</p> <p>Gioco: DIFENDI LE TORRI Vedi gioco numero N°11 Giocabolario classe quinta</p> | <p>- Quattro zone - Nessuno - Quattro gruppi</p> <p>- Quattro zone - Palloni, cerchi, palline da tennis, ritti salto in alto, elastico, funicelle, - Quattro gruppi</p> <p>- Intera palestra - Cinesini, 8 clavette e palla - 2 gruppi</p> | | <p>-Applicare e rispettare le indicazioni e le regole dei giochi motori, tradizionali, di gocosport e sportivi</p> <p>-Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi motori, tradizionali, sportivi e di gocosport collaborando con gli altri</p> <p>-Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta, -Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità -Conoscere i principali elementi semplificati di molteplici discipline sportive. -Assumere un atteggiamento consapevole verso il gioco, accettando i propri limiti</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Titolo: "Il Multisport"

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|--|---|---|--|
| <p>-Gioco: PASSAGGI CON CANESTRO Delimitare l'area di gioco (campo da basket, campo da pallavolo, metà campo da basket, altro). Regole principali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chi è in possesso di palla non può muoversi: può solo passare a un compagno o tirare a canestro; - chi non è in possesso di palla può muoversi in qualsiasi zona del campo nel tentativo di "smarcarsi" e "ricevere" il passaggio; - chi difende non può toccare, spingere o trattenere l'avversario: può solo cercare di interferire sul passaggio per intercettare la palla; - se la palla esce dai limiti del campo, è rimessa in gioco dalla squadra che non ne era in possesso. <p>Vince la squadra che, allo scadere del tempo, ha fatto più canestri.</p> <p>-STAFFETTONE PAZZO :due squadre A e B fanno una staffetta partendo una dalla prima stazione e l'altra dall'ultima. STAZ.1:palleggiare tra i coni descrivendo un 8; STAZ.2:salire su una panca, camminare e lanciare la palla in alto varie volte, scendere saltando dentro un cerchio facendo mezzo giro; STAZ.3:palleggiando abbattere con i piedi le clavette e ,sempre palleggiando, rimetterle in piedi; STAZ.4:lanciare la palla fino a che non si colpisce il tabellone poi calciare in porta fino a che non si segna; STAZ.5:prendere la palla sul cono e scambiarla su quella che si trova sulla spalliera; STAZ.6:far rotolare la palla ed eseguire una capovolta avanti; STAZ.7:slalom tra i cinesini con la palla controllata con i piedi.</p> <p>-Gioco: PALLA BASE Vedi gioco numero N°15 Giocabolario</p> | <p>-Campi da Pallavolo\Pallacanestro -Palla -2 squadre</p> <p>-Palestra -Coni,palloni,panca, cinesini,materassino, spalliera,canestro, cerchi,clavette,porta -2 squadre</p> <p>-Palestra -6 cerchi,palla-pallina da tennis -2 squadre</p> | <p>-Modificare a piacimento gli esercizi previsti nelle stazioni inserendo altri fondamentali</p> <p>-Gioco n°18: PALLAMANO CON GOAL VOLANTE</p> | <p>-Applicare e rispettare le indicazioni e le regole dei giochi motori,tradizionali ,di giocosport e sportivi</p> <p>-Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi motori,tradizionali,sportivi e di giocosport collaborando con gli altri</p> <p>-Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta</p> <p>-Conoscere i principali elementi semplificati di molteplici discipline sportive</p> <p>-Assumere un atteggiamento consapevole verso il gioco, accettando i propri limiti</p> |

ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO

Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Titolo: "Giochiamo la palla al volo"

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|--|---|
| <p>-Gli alunni si dispongono in gruppi da 4 in fila di fronte ad una parete libera. Il primo lancia la palla cercando di colpire una zona prestabilita, il secondo deve prenderla al volo e fare altrettanto il più velocemente possibile; stessa cosa per il terzo.</p> <p>- Gioco: PALA A 3 CAMPI Classe divisa in tre squadre, campo diviso in tre spazi uguali. Le squadre situate alle estremità del campo cercano di eliminare la squadra che sta al centro. A sua volta, questa tenterà di eliminare loro. Per eliminare un giocatore bisogna colpirlo con la palla. Ogni giocatore colpito viene eliminato, ogni squadra deve giocare nel campo centrale. Vince la squadra che, al termine delle tre partite, avrà avuto meno giocatori eliminati.</p> <p>-Gioco: ORIENTATO AL VOLLEY Elastico teso tra i due muri di fondo della palestra. Delimitati i campi (a discrezione dell'insegnante) si gioca 2 contro 2, colpendo la palla in palleggio o in bagher. È possibile effettuare minimo un tocco massimo tre tocchi della palla. La palla va messa in gioco con un palleggio direttamente nel campo avversario. Eseguire una rotazione di tutte le squadre ogni 5/6 minuti in modo che possano giocare 4/5 partite con avversari sempre diversi.</p> <p>-Gioco: PALLA RILANCIATA Vedi gioco numero N°14 Giocabolario</p> | <p>-Palestra -Palloni,nastro da carrozzaio -Gruppi da 4 in fila</p> <p>-Campo volley -Palla -Tre squadre</p> <p>-Intera palestra -Elastico, palloni, cinesini -A coppie</p> <p>-Campo di Volley -Palla -2 squadre</p> | <p>-Variare i tipi di lancio; -Esecuzione con il rimbalzo senza fermare mai la palla</p> <p>-Giocare 3 contro 3 o 4 contro 4 con le stesse modalità anche inserendo battuta dal basso dietro la linea di fondo campo</p> <p>-Variare i tipi di lancio.</p> | <p>-Applicare e rispettare le indicazioni e le regole dei giochi motori,tradizionali e di gocosport</p> <p>-Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi motori,tradizionali,sportivi e di gocosport collaborando con gli altri</p> <p>-Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta,</p> <p>-Conoscere i principali elementi semplificati di molteplici discipline sportive</p> <p>-Assumere un atteggiamento consapevole verso il gioco, accettando i propri limiti</p> |

Attività di Apprendimento Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Titolo: dal bastone alla mazza...giochiamo

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|---|---|--|---|
| <p>Un bastone per ogni allievo, distribuire in palestra coni, cerchi, cinesini; presa del bastone a due mani (la mano che impugna in alto è fissa, l'altra si adatta alle varie situazioni);</p> <p>-muoversi liberamente nel campo con un'estremità del bastone sempre a terra : camminare, correre variando le direzioni e aggirando gli ostacoli (senza pallina);</p> <p>-idem con la pallina di spugna (prima utilizzare la palla spugna grande in seguito la palla spugna piccola)</p> <p>-metà dei bambini fermi, gli altri controllano la pallina con il bastone ed eseguono un giro completo attorno ai compagni che incontrano; (alternare il cammino alla corsa), cambio dei ruoli</p> <p>- a coppie uno di fronte all'altro a distanza variabile, far passare la pallina sotto le gambe del compagno, recuperarla; cambio dei ruoli</p> <p>-a gruppi di 4 con 10-12 funicelle, costruire una strada e poi singolarmente percorrerla conducendo la pallina con il bastone all'interno della strada</p> <p>-variante: ogni gruppo prova il percorso-strada costruito dagli altri gruppi</p> <p>Minigolf: costruire un percorso sul lato lungo della palestra in cui inserire le" buche" ad esempio, una clavetta da abbattere posta sopra una mattonella, ed altri piccoli ostacoli ideati dagli stessi allievi.</p> <p>Gioco: Rubapalla¹: tutti gli allievi in uno spazio delimitato con i bastoni (sempre a terra una estremità), metà classe con una palla-spugna, al Via l'altra metà cerca di rubare la pallina degli avversari (facendola rotolare anche fuori dal campo designato) solo con il tocco del bastone. Regole precise e rispetto dell'avversario.</p> <p>-A coppie con una pallina: passarsi la palla da fermi e poi in movimento.</p> <p>-A coppie con una pallina, passarsi la palla e dirigersi verso una zona del campo delimitata (porta) e tirare; alternare il tiro di precisione.</p> | <p>-spazi; -materiali -organizzazione del gruppo</p> <p>-Spazio: palestra</p> <p>-spazio delimitato dai tappetini</p> <p>-Lavoro a coppie</p> <p>-lavoro a gruppi di 4</p> <p>-palla spugna grande</p> <p>-palla spugna piccola</p> | <p>Variante: utilizzare prima le palle spugna grandi e poi le piccole</p> <p>Variante strada:corsia stretta più difficile, corsia larga più facile</p> <p>Variare la presa con mano fissa destra e sinistra</p> <p>Inserire nella strade/funicelle , over dove far sottopassare la pallina e l'allievo deve superare</p> | <p>L'allievo:</p> <p>-rispetta le regole (bastone sempre a terra)</p> <p>-controlla la palla da fermo</p> <p>-controlla la palla in movimento</p> <p>-controlla la palla in movimento con ostacoli.</p> |

¹ Questo gioco se non è ben regolamentato può essere pericoloso, pertanto si consiglia di accertarsi precedentemente se gli allievi rispettano la regola di mantenere l'estremità del bastone sempre a terra; organizzare il gioco prima con piccoli gruppi ad es.3c3, 4c4, 5c5, e coinvolgere gli altri gruppi nell'arbitraggio.

ATTIVITÀ DI APPRENDIMENTO Classe QUINTA

Obiettivo di Apprendimento: sicurezza e prevenzione, salute e benessere

Titolo: "Giriamo in Bicicletta"

| DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ | SOLUZIONI ORGANIZZATIVE: -spazi -materiali -organizzazione del gruppo | VARIABILI | APPRENDIMENTI ATTESI |
|--|---|---|---|
| <p>-Dividere la classe in 4 gruppi ognuno dei quali deve preparare un percorso stradale utilizzando almeno 5 segnali appartenenti alla segnaletica verticale, 2 appartenenti alla segnaletica orizzontale inserendo esercizi di slalom e passaggi su assi basculanti.... A turno ogni gruppo illustra il percorso spiegando il significato dei segnali. Ogni alunno esegue in bicicletta il percorso. L'attività si può svolgere sia in palestra che nel cortile della scuola.</p> | <p>-Palestra, cortile della scuola -Biciclette, materiale per realizzare i segnali stradali, conetti, birilli, assi basculanti..... -4 gruppi</p> | <p>-Variare i segnali stradali e gli ostacoli da evitare: coni, cinesini.....</p> | <p>-Rispettare le regole funzionali alla prevenzione e sicurezza in ambito stradale</p> |

Giocabolario

Giochi per la classe QUINTA

Gioco n°1: 7 PASSAGGI

Due squadre devono effettuare 7 passaggi consecutivi; se la palla è intercettata o esce dal campo, il conteggio è azzerato. Ogni volta che una squadra riesce a eseguire 7 passaggi consecutivi guadagna un punto

Gioco n°2: PALLA BASE

Si formano due squadre. Il campo di gioco è costituito da 5 cerchi posti in modo da ottenere un pentagono o diamante; un cerchio è posto al centro del campo. La squadra "A" si dispone in fila all'esterno del campo di fronte alla prima base (1° cerchio); la squadra "B" si dispone all'interno del diamante in ordine sparso. Al via il capofila della squadra "A" ("a 1") deve lanciare la palla all'interno del campo e poi correre verso la prima base. I componenti della squadra "B" dovranno recuperare la palla e, con una serie di passaggi, arrivare a depositarla dentro al cerchio interno al campo prima che "a 1" arrivi alla base. Se i giocatori della squadra "B" ci riescono, il giocatore "a 1" è eliminato; altrimenti la prima base s'intenderà occupata. In entrambi i casi il gioco riprende con il lancio del secondo giocatore "a 2", con la differenza che se "a 1" è in prima base deve, una volta che "a 2" ha lanciato, correre per occupare la seconda base. Il giocatore che arriva ad occupare la casa base (5° cerchio) otterrà un punto per la sua squadra. Una volta che tutti i giocatori della squadra "A" avranno lanciato, i ruoli saranno invertiti: quindi la squadra "B" si dispone all'esterno in attacco e la squadra "A" all'interno del campo in difesa. Vincerà la squadra che alla fine delle due "manches" avrà totalizzato più punti.

Gioco n°3: STRAPPA LA FETTUCCIA

Il campo rettangolare è diviso in due parti. Ogni squadra occupa una metà del campo. Dopo la linea di fondo campo c'è la zona di meta. Ogni giocatore s'infila la fettuccia nei pantaloncini in modo che possa essere strappata facilmente. Si gioca passandosi la palla con le mani. La fettuccia può essere strappata solo dal portatore di palla. Il giocatore al quale è strappata la fettuccia esce dal campo e potrà rientrare solo se i compagni segnano la meta oppure se rubano una fettuccia avversaria e gliela consegnano. La palla è rimessa in gioco da chi ha strappato la fettuccia e nel punto dove ciò è avvenuto. I passaggi in avanti sono puniti con la perdita della palla che è assegnata al giocatore più vicino ad essa. Se la palla o un giocatore con la palla esce in "touche" (lateralmente), la rimessa in gioco avverrà dal punto di uscita a favore dell'altra squadra con un passaggio. Ad ogni fallo o conquista di fettucce la squadra che difende deve trovarsi a 5 metri dal pallone. La squadra attaccante si piazza dietro la palla.

Gioco n°4: SVUOTA LA RISERVA

Giocatori suddivisi in 4 squadre, ognuna sistemata in un angolo della palestra. In ognuno dei quattro angoli della palestra c'è un contenitore con un ugual numero di palloni. Scopo del gioco è svuotare il proprio contenitore, prima che gli altri svuotino i loro contenitori. Regole: i palloni possono essere portati in qualsiasi altro contenitore; il trasporto dei palloni si fa palleggiando a terra; non si può tirare il pallone nel contenitore, ma bisogna depositarvelo. Il gioco termina quando una squadra si trova con il proprio recipiente vuoto. Vince chi lo svuota per primo.

Gioco n°5: PALLA PRIGIONIERA

Si formano 2 squadre, schierate ciascuna in un campo di circa 20 x 10 metri. I giocatori lanciano la palla nel campo avversario, cercando di colpire al volo uno degli avversari.

Chi è colpito dalla palla senza rimbalzo, diventa prigioniero e va a disporsi dietro la linea di fondo del campo avversario.

Se la palla è presa al volo e trattenuta, il giocatore non è fatto prigioniero.

La palla è rilanciata nell'altro campo e così di seguito, fino ad eliminazione completa dei giocatori di una delle due squadre.

Anche i prigionieri partecipano al gioco, poiché la palla che varca la linea di fondo spetta a loro, che hanno il diritto di tiro sugli avversari, con le conseguenze già illustrate.

I prigionieri possono essere liberati, se riescono a prendere al volo una palla lanciata da un proprio compagno di gioco.

Gioco n°6: BANDIERA GENOVESE

Si divide lo spazio a disposizione in due parti uguali. Ciascuna squadra si posiziona in uno dei due campi e posiziona la propria bandiera (palla) in qualsiasi zona del suo campo, circoscrivendo una circonferenza con un raggio che misura da 2 a 5 metri: all'interno di questa circonferenza può entrare solo l'avversario. Al fischio dell'insegnante le due squadre dovranno correre nel campo avversario, prendere la bandiera e tornare nel proprio campo. I difensori possono bloccare l'avversario toccandolo, ma non possono entrare nel cerchio. L'attaccante, però, non può rimanere nel cerchio avversario per più di 20 secondi, altrimenti è considerato bloccato al limite dell'area. Tutti i giocatori bloccati dovranno rimanere immobilizzati fino al tocco liberatorio di un compagno. Vince chi porta per primo la bandiera avversaria nel proprio campo.

Gioco n°7: DUE CASTELLI

Si divide la classe in due squadre, sistemandole in due rettangoli di gioco opposti. Ogni squadra occupa una metà campo, all'interno della quale c'è un'area (castello) della squadra avversaria, in cui è nascosto un tesoro (pallone). I giocatori di una squadra devono recuperare il proprio tesoro e riportarlo nel proprio campo. Chi viene toccato nel campo avversario rimane immobile dove si trova, fino a quando un compagno lo tocca, liberandolo.

Gioco n°8: PALLA FORTE

Si dividono i bambini in due squadre sistemate in campi separati e divisi da una rete. Bisogna lanciare la palla nel campo avversario. Se la palla cade, è punto per la squadra che ha lanciato; se la palla esce, il punto va all'altra squadra. Il lancio va effettuato con due mani; si cerca di far lanciare tutti i giocatori di ogni squadra. Vince la squadra che raggiunge per prima un determinato punteggio, oppure la squadra che ha guadagnato più punti alla fine del tempo concordato.

Gioco n°9: PASSAGGI CON CANESTRO

Delimitare l'area di gioco (campo da basket, campo da pallavolo, metà campo da basket, altro).

Regole principali:

- chi è in possesso di palla non può muoversi: può solo passare a un compagno o tirare a canestro;
- chi non è in possesso di palla può muoversi in qualsiasi zona del campo nel tentativo di "smarcarsi" e "ricevere" il passaggio;
- chi difende non può toccare, spingere o trattenere l'avversario: può solo cercare di interferire sul passaggio per intercettare la palla;
- se la palla esce dai limiti del campo, è rimessa in gioco dalla squadra che non ne era in possesso.

Vince la squadra che, allo scadere del tempo, ha fatto più canestri.

Gioco n°10: LA PRIGIONE

In un campo rettangolare si fronteggiano due squadre con lo scopo di indirizzare la palla tra due porticine, poste al centro della linea di fondo campo. Chi segnerà il goal dovrà portarsi dietro la linea di fondo campo avversario in prigione. La sua squadra prima di poter segnare di nuovo deve liberare il compagno in prigione facendogli pervenire la palla con un passaggio. (La palla è giocata con i piedi o con le mani o tutte e due)

Gioco n°11: DIFENDI LE TORRI

Dividere la classe in 2 squadre e scegliere lo spazio di gioco (campo da basket, campo da pallavolo, metà campo da basket, altro).

Delimitare, con l'utilizzo di cinesini, 2 spazi (aree) in prossimità dei limiti di fondo campo.

Posizionare all'interno di ogni area 4 clavette in riga e distanti fra loro.

Le due squadre devono, eseguendo una serie di passaggi, avvicinarsi all'area avversaria e cercare di colpire le clavette, tirando con la palla da fuori area.

Regole:

- con la palla in mano si possono effettuare al massimo 3 passi;
- chi non è in possesso di palla può muoversi in qualsiasi zona del campo nel tentativo di "smarcarsi" e "ricevere" il passaggio;
- chi difende non può toccare, spingere o trattenere l'avversario; può solo cercare di interferire sul passaggio per intercettare la palla;
- se la palla esce dai limiti del campo, viene rimessa in gioco dalla squadra che non ne era in possesso;
- vince la squadra che avrà abbattuto tutte le clavette degli avversari; oppure la squadra che avrà abbattuto più clavette nel limite del tempo prestabilito.

Gioco n°12: PALLA RILANCIATA

Due squadre; campo di pallavolo, diviso da una corda in tensione all'altezza di 1,80. Materiale: 1 pallone. Ogni squadra si situa nella propria metà campo. Dopo aver designato la squadra che inizia il gioco, questa lancerà il pallone al di là della corda nel campo avversario, in modo che sia difficile afferrarlo. Quindi, si tratta di lanciarlo in modo che finisca a terra, per accumulare punti a favore. Ugualmente il gioco continua se la squadra rivale è riuscita ad acchiappare la palla al volo. Il pallone potrà essere lanciato sia dal punto in cui è stato preso, sia avanzando fino alla rete o corda.

Si concede un punto alla squadra avversaria quando la propria squadra:

- lascia cadere il pallone;
- lancia il pallone al di sotto della corda;
- il pallone lanciato viene toccato e cade per terra;
- lancia il pallone al di fuori del campo avversario (le linee fanno parte dell'area di gioco);
- tocca il pallone prima che sia uscito dal proprio campo;

Si può giocare a tempo o a punteggio.

Gioco n°13: PALLA ALL'ANGOLO

Si traccia una linea che divide a metà il campo di gioco e si segna, in ciascuno dei quattro angoli del campo, un quadrato di circa 2 metri per lato. I giocatori si dividono in due squadre, ognuna delle quali è abbinata ad un lato del campo. Negli angoli vanno a posizionarsi 2 giocatori della squadra avversaria (1 per angolo). Il gioco consiste nel lanciare la palla ad uno dei compagni che si trova in un angolo senza che gli avversari intercettino il passaggio. Si segna un punto ogni volta che un giocatore all'angolo riceve la palla da un compagno di squadra. Il gioco inizia lanciando la palla in aria fra due giocatori avversari che si trovano nel centro del campo. Ciascuno tenta di passarla ad un componente della propria squadra. I giocatori, salvo in principio, non possono uscire dai rispettivi campi, né invadere quello avversario. Il lanciatore può fare solo un passo con il pallone e lo deve rigiocare entro 3 secondi. Ogni volta che un difensore riceve un pallone lo rinvia alla propria squadra.

Gioco n°14: PALLA RILANCIATA

Due squadre; campo di pallavolo, diviso da una corda in tensione all'altezza di 1,80. Materiale: 1 pallone. Ogni squadra si situa nella propria metà campo. Dopo aver designato la squadra che inizia il gioco, questa lancerà il pallone al di là della corda nel campo avversario, in modo che sia difficile afferrarlo. Quindi, si tratta di lanciarlo in modo che finisca a terra, per accumulare punti a favore. Ugualmente il gioco continua se la squadra rivale è riuscita ad acchiappare la palla al volo. Il pallone potrà essere lanciato sia dal punto in cui è stato preso, sia avanzando fino alla rete o corda.

Si concede un punto alla squadra avversaria quando la propria squadra:

- lascia cadere il pallone;
- lancia il pallone al di sotto della corda;
- il pallone lanciato viene toccato e cade per terra;
- lancia il pallone al di fuori del campo avversario (le linee fanno parte dell'area di gioco);
- tocca il pallone prima che sia uscito dal proprio campo;

Si può giocare a tempo o a punteggio.

Gioco n°15: PALLA BASE

Si formano due squadre. Il campo di gioco è costituito da 5 cerchi posti in modo da ottenere un pentagono o diamante; un cerchio è posto al centro del campo. La squadra "A" si dispone in fila all'esterno del campo di fronte alla prima base (1° cerchio); la squadra "B" si dispone all'interno del diamante in ordine sparso. Al via il capofila della squadra "A" ("a 1") deve lanciare la palla all'interno del campo e poi correre verso la prima base. I componenti della squadra "B" dovranno recuperare la palla e, con una serie di passaggi, arrivare a depositarla dentro al cerchio interno al campo prima che "a 1" arrivi alla base. Se i giocatori della squadra "B" ci riescono, il giocatore "a 1" è eliminato; altrimenti la prima base s'intenderà occupata. In entrambi i casi il gioco riprende con il lancio del secondo giocatore "a 2", con la differenza che se "a 1" è in prima base deve, una volta che "a 2" ha lanciato, correre per occupare la seconda base. Il giocatore che arriva ad occupare la casa base (5° cerchio) otterrà un punto per la sua squadra. Una volta che tutti i giocatori della squadra "A" avranno lanciato, i ruoli saranno invertiti: quindi la squadra "B" si dispone all'esterno in attacco e la squadra "A" all'interno del campo in difesa. Vincerà la squadra che alla fine delle due "manches" avrà totalizzato più punti.

Gioco n°16: TUTTI IN GIOCO

All'interno di uno spazio di gioco alcuni componenti di ciascuna squadra cominciano a giocare una partitella. Al di fuori si colloca un numero precisato di compagni delle due squadre che aspettano di entrare in gioco. La partita si sviluppa secondo questo criterio: ogni squadra non potrà effettuare il goal se non disporrà di tutti i suoi componenti all'interno dello spazio di gioco. Per fare entrare i compagni basterà che gli allievi, che all'inizio e durante la partitella si trovano internamente, riescano, avversari permettendo, a far loro pervenire la palla entro i corridoi laterali. Alla situazione momentanea di "Tutti in Gioco", per una delle due squadre o per tutte e due, si potrà segnare il goal. Si ritornerà quindi alle condizioni iniziali.

Gioco n°17: TUNNEL SOLITARIO

Due squadre si dispongono sparse nel rettangolo di gioco. I componenti di una squadra (A) hanno i palloni tra i piedi, gli altri (B) in mano e sono disposti in ordine sparso. Al via la squadra A cerca di far passare i propri palloni sotto le gambe della squadra B il maggior numero di volte possibile. Alla fine del tempo si sommano i tunnel di ogni giocatore e si invertono i ruoli: vince la squadra che totalizza il maggior numero di tunnel.

Tenere presente che non si possono fare due tunnel consecutivi allo stesso avversario.

Gioco n°18: PALLAMANO CON GOAL VOLANTE

Delimitare un campo e sulle linee di fondo sistemare le due porte larghe un paio di metri. Al via ogni squadra si contende il pallone con le mani, ma deve difendere anche la propria porta dagli attacchi avversari. Per fare goal è necessario che il pallone, dopo una serie di passaggi, vada a centrare la porta. Regole: chi ha la palla in mano non può tenerla più di 5 secondi; non si possono fare più di tre passi con la palla in mano; non può esserci un giocatore fisso a difesa della porta; non sono ammesse scorrettezze.

ATTIVITA' AD ORIENTAMENTO SPORTIVO
SCHEDA di OSSERVAZIONE
Classi 4° 5°

Nella seguente scheda, per ciascun obiettivo, sono state predisposte 3 caselle. La simbologia utilizzata rimane a discrezione dell'insegnante. Es

| | | |
|-----------|-----------|----------|
| <u>SI</u> | <u>NO</u> | <u>?</u> |
|-----------|-----------|----------|

controllo della palla con i piedi

| | | | |
|---|--|--|--|
| - conduce la palla con i piedi fra 8 cinesini (distanti 2mt. l'uno dall'altro) | | | |
| - esegue n° 2-3 palleggi eventualmente preceduti da un rimbalzo a terra della palla | | | |
| - calcia la palla al volo con il piede dominante e la riprende con le mani | | | |
| - ferma la palla(all'interno di un quadrato di 3x3mt.) lanciata rasoterra dall'insegnante posizionato a 5 mt. di distanza | | | |
| - esegue n° 3-5 passaggi consecutivi al muro da 2- 4 mt. | | | |

controllo della palla con le mani

| | | | |
|---|--|--|--|
| -palleggia a terra, con mano destra, camminando | | | |
| -palleggia a terra, con mano sinistra, camminando | | | |
| -palleggia a terra, con mano destra, correndo | | | |
| -palleggia a terra, con mano sinistra, correndo | | | |
| -palleggia e terra correndo con cambio di mano | | | |
| -passa al compagno, che sta fermo, con traiettoria tesa | | | |
| -passa al compagno, che sta fermo, con traiettoria parabolata | | | |
| -passa al compagno, che si muove | | | |
| -tira 5 volte sul tabellone e riprendi al volo la palla | | | |
| -tira 5 volte al canestro da minibasket da 2 m. di distanza (all'interno di un cerchio) | | | |
| -palleggia di seguito 3 volte a muro | | | |
| -palleggia di seguito 3 volte sopra il capo | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| -lancia la palla oltre la rete da 3m. | | | |
| -lancia la palla oltre la rete da 6m | | | |
| -lancia la palla oltre la rete da 9m. | | | |
| -lancia la palla ad una mano contro il muro da m 5 la riprende a 2 mani per 3 volte consecutive | | | |
| -esegue 5 tiri contro il muro centrando un segnale ivi disegnato | | | |
| -riceve a due mani i passaggi del compagno | | | |

rovesciamento della statica

| | | | |
|---|--|--|--|
| -esegue l'andatura del "coniglietto" controllando la tensione delle braccia | | | |
| -trasloca lateralmente da prono con piedi in appoggio su panca (o trave) con tronco controllato (addome e glutei contratti) | | | |
| - esegue la verticale in appoggio dorsale e sospensione alla spalliera | | | |
| - verticalizza il bacino sulle braccia spingendo con gli arti inferiori | | | |
| -appoggia alla spalliera (o al muro) la gamba di slancio | | | |
| -supera la panca mettendo in successione piede sx, mano sx, mano dx, piede destro | | | |

Attività di contrasto

| | | | |
|--|--|--|--|
| -è in grado di tirare l'avversario | | | |
| - è in grado di spingere l'avversario | | | |
| - è in grado di immobilizzare l'avversario | | | |
| -è rapido nelle azioni | | | |
| -anticipa le mosse dell'avversario | | | |

Correre-saltare-lanciare

| | | | |
|--|--|--|--|
| -riesce a correre per 5 minuti parlando con i compagni | | | |
| - sa partire da in piedi con gamba e braccio opposti eseguendo una scatto di 20mt. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| - corre e passa quattro ostacoli alto 50 cm. | | | |
| - salta in alto superando l'asticella o l'elastico alto 70 | | | |
| - salta in alto superando l'asticella o l'elastico alto 80 | | | |
| - salta in alto superando l'asticella o l'elastico alto 90 | | | |
| - sa staccare con un piede ed arrivare a terra con due | | | |
| - sa lanciare la pallina dall'alto con una mano | | | |
| - sa lanciare il vortex | | | |

Padronanza del corpo

| | | | |
|--|--|--|--|
| -controlla i segmenti corporei durante l'esecuzione del percorso..... | | | |
| - esegue movimenti precisi e li adatta a situazioni più complesse durante l'esecuzione del percorso..... | | | |
| -riconosce le variazioni cardio-respiratorie durante il movimento | | | |

Ambito cognitivo

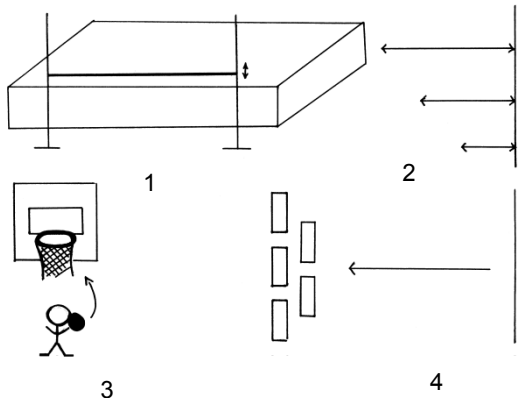
| | | | |
|---|--|--|--|
| -anticipa le scelte dell'avversario | | | |
| -valuta il movimento dei compagni e degli avversari per raggiungere l'obiettivo | | | |
| -trova strategie per la riuscita del gioco | | | |

Ambito relazionale

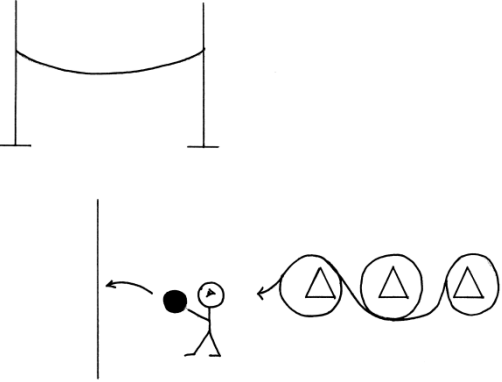
| | | | |
|---|--|--|--|
| -comprende le regole | | | |
| -rispetta le regole | | | |
| -rispetta il/i compagni/i | | | |
| -coopera con i compagni | | | |
| -si confronta lealmente con compagni e avversari | | | |
| -stimola i compagni nelle attività di gruppo e/o di squadra | | | |
| -aiuta il compagno in difficoltà | | | |

Verifica Apprendimenti attesi *Classe QUINTA*

Prova di verifica

| Obiettivo di Apprendimento | Apprendimenti attesi | Descrizione del percorso | Materiale |
|--|---|--|--|
| <p>-Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</p> | <p>-Autovalutare la propria prestazione motoria</p> | <p>1. Spalle al materasso superare saltando a piedi paralleli un elastico che gli allievi possono decidere di porre a 70-75-80 cm d'altezza; 2. Saltare uno dei 3 ostacoli posizionati a 3 altezze differenti; 3. Eseguire un tiro a canestro da una distanza decisa dall'allievo fra le 3 disponibili 2-3-4 metri; 4. Eseguire lancio bowling verso alcune clavette decidendo se lanciare da 3-4-5 metri.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> -1 Materasso -2 Ritti o sostegni -1 Elastico -3 Ostacoli -1 Canestro -3 Cerchi -2 Palle -3/5 Clavette |

Prova di verifica

| Obiettivo di Apprendimento | Apprendimenti attesi | Descrizione del percorso | Materiale |
|---|--|--|--|
| <p>-Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.</p> <p>-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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione -Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse -Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie -Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale -Coordinare la gestualità finomotoria (oculo-manuale e podalica). -Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento -Coordinare la lateralità | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lanciare con mano dx la palla al di sopra di un elastico teso fra due ritti (pali di sostegno della rete da pallavolo) e ripresa con due mani; 2. Tornare al punto di partenza ripetendo l'esercizio con la mano sx; 3. Condurre la palla con i piedi eseguendo 1 giro intorno a ogni cono (tre coni posti in fila); 4. Di fronte al muro eseguire lanci con la palla, con la successione: <ul style="list-style-type: none"> -lanciare con la mano dx e riprenderla sempre con la dx; -lanciare con la dx e riprenderla con la sx; -lanciare con la dx e riprenderla con la sx. (il contrario se un allievo è sinistrorso).  | <ul style="list-style-type: none"> -1 Palla -2 Ritti -1 Elastico -3 Coni |

Prova di verifica

| Obiettivo di Apprendimento | Apprendimenti attesi | Descrizione del percorso | | | | Materiale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|------------------------------|--|--|-------------------|------------------------------|--|--|--|----------------------|---------|----------|---|----------------------|---------|----------|---|----------------|--|--|--|------------------------------------|---------|--|-------------------------------|-------------|---------|-----------------------|---|-------------------|--------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------|--|--|------------|--|--|--|---|---------|--|--|--------|---------|----------|--|------------|--|--|--|--------|---------|----------|--|--|---------|---|--|------------|--|--|--|-----------------|---------|--|--|-----------------------------------|--|--|--------------------|------------------------------|--|--|---------------|-----------------------------------|--|--|--------------------|--|
| <p>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</p> <p>-Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.</p> | <p>-Applicare ed elaborare semplici coreografie e/o progressioni motorie</p> | <p>Alcune proposte esemplificative su base musicale 3 - "SCUOLA RAP"</p> <table border="1" data-bbox="600 359 1697 1536"> <tr> <td>gambe leggermente divaricate</td> <td></td> <td></td> <td>ballare sul posto</td> </tr> <tr> <td>gambe leggermente divaricate</td> <td></td> <td></td> <td>stendere le braccia in alto a (rif.) "rap"</td> </tr> <tr> <td>divaricare-riunire ♥</td> <td>4 tempi</td> <td>verso dx</td> <td>oscillare le braccia "salutare" battito delle mani al 4°tempo</td> </tr> <tr> <td>divaricare-riunire ♣</td> <td>4 tempi</td> <td>verso sx</td> <td>oscillare le braccia "salutare" battito delle mani al 4°tempo</td> </tr> <tr> <td>ripetere ♥ - ♣</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>piegamento gambe distensione gambe</td> <td>2 tempi</td> <td></td> <td>braccia basse braccia alte</td> </tr> <tr> <td>passo "rap"</td> <td>8 tempi</td> <td>partenza con gamba dx</td> <td>leggermente girati a dx e a sx ogni due tempi</td> </tr> <tr> <td>divarico-riunisco</td> <td>2 tempi 2 tempi</td> <td>verso dx verso sx</td> <td>braccia che oscillano "salutare"</td> </tr> <tr> <td>gambe leggermente divaricate ♦</td> <td>4 tempi</td> <td></td> <td>1 battito mani sulle cosce 1 battito mani normale 2 battiti mani sulle cosce 1 battito mani normale</td> </tr> <tr> <td>ripetere ♦</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1/2 candelieri ♠ 1/2 candelieri candelieri verso basso candelieri verso alto</td> <td>4 tempi</td> <td>braccio dx braccio sx insieme insieme</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 giro</td> <td>4 tempi</td> <td>verso dx</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ripetere ♠</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 giro</td> <td>4 tempi</td> <td>verso sx</td> <td></td> </tr> <tr> <td>divarico-riunisco rimanendo in posizione</td> <td>8 tempi</td> <td>braccia verso dx alternò a braccia verso sx</td> <td>inclinazione del busto verso dx con braccia alte a dx e piede sx fuori e ritorno inclinazione del busto verso sx con braccia alte a sx e piede dx fuori e ritorno</td> </tr> <tr> <td>ripetere ♠</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>corsa sul posto</td> <td>4 tempi</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>salto e arrivo a gambe divaricate</td> <td></td> <td></td> <td>braccia alte-fuori</td> </tr> <tr> <td>piegamento gambe piedi uniti</td> <td></td> <td></td> <td>braccia basse</td> </tr> <tr> <td>salto e arrivo a gambe divaricate</td> <td></td> <td></td> <td>braccia alte-fuori</td> </tr> </table> | | | | gambe leggermente divaricate | | | ballare sul posto | gambe leggermente divaricate | | | stendere le braccia in alto a (rif.) "rap" | divaricare-riunire ♥ | 4 tempi | verso dx | oscillare le braccia "salutare" battito delle mani al 4°tempo | divaricare-riunire ♣ | 4 tempi | verso sx | oscillare le braccia "salutare" battito delle mani al 4°tempo | ripetere ♥ - ♣ | | | | piegamento gambe distensione gambe | 2 tempi | | braccia basse braccia alte | passo "rap" | 8 tempi | partenza con gamba dx | leggermente girati a dx e a sx ogni due tempi | divarico-riunisco | 2 tempi 2 tempi | verso dx verso sx | braccia che oscillano "salutare" | gambe leggermente divaricate ♦ | 4 tempi | | 1 battito mani sulle cosce 1 battito mani normale 2 battiti mani sulle cosce 1 battito mani normale | ripetere ♦ | | | | 1/2 candelieri ♠ 1/2 candelieri candelieri verso basso candelieri verso alto | 4 tempi | braccio dx braccio sx insieme insieme | | 1 giro | 4 tempi | verso dx | | ripetere ♠ | | | | 1 giro | 4 tempi | verso sx | | divarico-riunisco rimanendo in posizione | 8 tempi | braccia verso dx alternò a braccia verso sx | inclinazione del busto verso dx con braccia alte a dx e piede sx fuori e ritorno inclinazione del busto verso sx con braccia alte a sx e piede dx fuori e ritorno | ripetere ♠ | | | | corsa sul posto | 4 tempi | | | salto e arrivo a gambe divaricate | | | braccia alte-fuori | piegamento gambe piedi uniti | | | braccia basse | salto e arrivo a gambe divaricate | | | braccia alte-fuori | <p>-Lettore CD -Brani musicali</p> |
| gambe leggermente divaricate | | | ballare sul posto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| gambe leggermente divaricate | | | stendere le braccia in alto a (rif.) "rap" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| divaricare-riunire ♥ | 4 tempi | verso dx | oscillare le braccia "salutare" battito delle mani al 4°tempo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| divaricare-riunire ♣ | 4 tempi | verso sx | oscillare le braccia "salutare" battito delle mani al 4°tempo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ripetere ♥ - ♣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| piegamento gambe distensione gambe | 2 tempi | | braccia basse braccia alte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| passo "rap" | 8 tempi | partenza con gamba dx | leggermente girati a dx e a sx ogni due tempi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| divarico-riunisco | 2 tempi 2 tempi | verso dx verso sx | braccia che oscillano "salutare" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| gambe leggermente divaricate ♦ | 4 tempi | | 1 battito mani sulle cosce 1 battito mani normale 2 battiti mani sulle cosce 1 battito mani normale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ripetere ♦ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/2 candelieri ♠ 1/2 candelieri candelieri verso basso candelieri verso alto | 4 tempi | braccio dx braccio sx insieme insieme | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 giro | 4 tempi | verso dx | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ripetere ♠ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 giro | 4 tempi | verso sx | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| divarico-riunisco rimanendo in posizione | 8 tempi | braccia verso dx alternò a braccia verso sx | inclinazione del busto verso dx con braccia alte a dx e piede sx fuori e ritorno inclinazione del busto verso sx con braccia alte a sx e piede dx fuori e ritorno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ripetere ♠ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| corsa sul posto | 4 tempi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| salto e arrivo a gambe divaricate | | | braccia alte-fuori | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| piegamento gambe piedi uniti | | | braccia basse | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| salto e arrivo a gambe divaricate | | | braccia alte-fuori | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4 - "LA VESPA"

| | | | |
|---|-----------|--------------------------|---|
| punta del piede dx appoggiata avanti torcersi leggermente a sx | 8 tempi | | twist |
| lo stesso ma con piede sx | 8 tempi | | twist |
| corsa sul posto | 16 tempi | | mani ai fianchi |
| 1 giro | 4 tempi | verso dx | di corsa mani ai fianchi |
| portare avanti la gamba dx e braccio dx | 1 tempo | | mani chiuse braccia semiflesse |
| portare avanti gamba sx e braccio sx (come per salire in vespa) | 1 tempo | | |
| imitare con le mani chiuse e la flessione-estensione dei polsi i giri di manopola dell'acceleratore della vespa | 2/3 tempi | | gambe divaricate braccia semiflesse |
| 1 giro | 4 tempi | verso dx | pie' perno dx continuando con "i giri di manopola" |
| 1 giro | 4 tempi | verso sx | pie' perno sx continuando con "i giri di manopola" |
| autostop | 4 tempi | pollice dx | busto leggermente inclinato a dx |
| autostop | 4 tempi | pollice sx | busto leggermente inclinato a sx |
| Mani chiuse a pugno | 2 tempi | Braccio dx Braccio sx | Stendere braccio dx Stendere ed incrociare il sx sul dx |
| braccia stese avanti | 4 tempi | | aprire e chiudere le mani rif. "frecce" |
| avanti gamba dx busto leggermente torto a sx | 2 tempi | braccio dx | circondazione del braccio dx con arrivo della mano dx sul gluteo dx |
| circondazioni delle braccia indietro | 4 tempi | partenza con dx | |
| braccia semiflesse avanti unire le mani | 4 tempi | | flessione-estensione polsi "giri di manopola" piegare le gambe a imitare un tuffo in acqua |
| | | | 16 mulinelli (circa) delle braccia con |

| | | | | | | |
|--|--|--|---------|-----------------|--|--|
| | | gambe piegate | 8 tempi | verso dx | le stesse davanti al busto con leggera circonduzione del busto da dx a sx | |
| | | braccia semiflesse avanti | 4 tempi | | flesso-estensione polsi "giri di manopola" | |
| | | circonduzione frontale braccia | | | da dentro a fuori con arrivo a gambe piegate e braccia basse | |
| | | gambe piegate | 8 tempi | verso dx | 16 mulinelli (circa) delle braccia con le stesse davanti al busto con leggera circonduzione del busto da dx a sx | |
| | | braccia semiflesse avanti | 4 tempi | | flesso-estensione polsi "giri di manopola" | |
| | | circonduzione frontale braccia | | | da dentro a fuori con arrivo a gambe piegate e braccia basse | |
| | | distensione gambe con 1/4 di giro a sx | | avanti gamba dx | braccio dx steso avanti con indice puntato e braccio sx steso in alto | |

