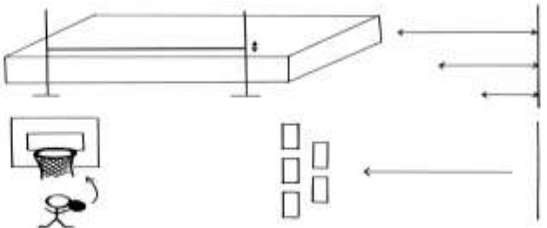


PERCORSO PROGRAMMATICO

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 -Coordinare il tono muscolare -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 -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 -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 	
<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 giososport e sportivi -Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri -Partecipare attivamente ai giochi motori,tradizionali,sportivi e di giososport 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> <p>-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</p> <p>-Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Applicare e collegare comportamenti igienici e salutistici nella vita quotidiana -Applicare e rispettare le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale -Riconoscere,utilizzare e applicare il rapporto tra alimentazione,esercizio fisico,salute e benessere 	<p>-Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare</p>

**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	Autovalutare la propria prestazione motoria 
	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	Padroneggiare gli schemi motori e postu-rali 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 la lateralità.
	Giochiamo facendo rimbalzare la palla	
	Balziamo in lungo	
	Rappresentiamo lanciando diverse forme geometriche	
	Lanciamoci nel vuoto	
	Attenti al ladro	

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	Balliamo "oh Susanna"	Applicare ed elaborare semplici coreografie e/o progressioni motorie
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Prepariamoci ai giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"> -Applicare e rispettare le indicazioni e le regole dei giochi motori, tradizionali, di jogosport e sportivi -Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri -Partecipare attivamente ai giochi motori, tradizionali, sportivi e di jogosport 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
	Goleador	
	Mescoliamo alcuni fondamentali sportivi	

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.</p> <p>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 "soffiare" 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"

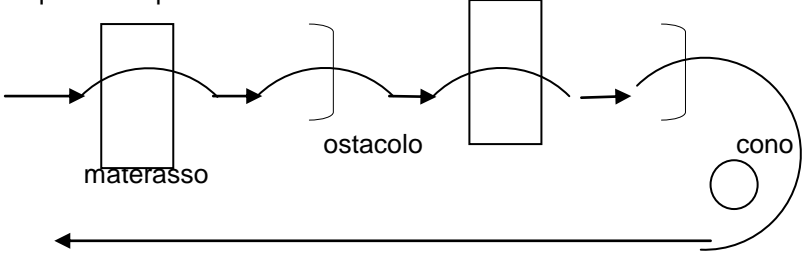
DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA'	SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo	VARIABILI	APPRENDIMENTI ATTESI
<p>-Dividere gli alunni in 2 squadre. Ogni componente della squadra A dovrà compiere 2 giri a ∞ palleggiando tra 2 coni il più velocemente possibile e passando la palla al compagno 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"

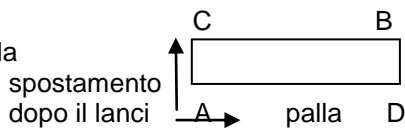
DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA'	SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo	VARIABILI	APPRENDIMENTI ATTESI
<p>- Sparsi per la palestra saltare la funicella camminando poi correndo poi saltellando anche inserendo saltello di controllo</p> <p>- Classe divisa in gruppi di 3;2 che fanno 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)</p> <p>- 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.</p> <p>- Eseguire l'esercizio di prima contando i salti che occorrono per coprire la distanza, cercando di impiegarne il meno possibile.</p> <p>- 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.</p> <p>- Eseguire come prima ma aumentando la distanza fra i cerchi (3/4 piedi)</p> <p>- Eseguire una rincorsa rettilinea quindi effettuare balzando la sequenza nei 3 cerchi prima del materasso dx – dx – sx e arrivo a piedi uniti</p> <p>- Come l'esercitazione precedente ma trasformando la sequenza di balzi in sx – sx – dx</p> <p>- Staffetta a squadre su percorso misto corsa e salto:</p> 	<p>- Intera palestra</p> <p>- Funicelle</p> <p>- Gruppi da 3</p> <p>- Campo volley</p> <p>- Materassi, cerchi.</p> <p>- 2/3 file</p> <p>- Intera palestra</p> <p>- 4 Materassi, 4 ostacolini, 2 coni</p>	<p>- Eseguire inserendo 2 saltatori (gruppi da 4)</p> <p>- Saltare su materassi più alti</p> <p>- Staccare dall'ultimo cerchio e superare un ostacolo (20 cm) prima di arrivare sul materasso</p> <p>- Eseguire il percorso individualmente cronometrando ogni alunno.</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: "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>spostamento dopo il lanci</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 - ¾ 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> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Eseguire salti in basso cercando, in volo, di colpire la palla lanciata dal compagno con diverse parti del corpo: testa, piede, mano ecc.</p> <p>4. Eseguire diversi salti in basso cercando, dopo aver saltato, di lanciare la palla dentro al canestro posto nelle vicinanze</p> <p>-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> <p>-Gioco: BANDIERA GENOVESE Vedi gioco numero N° 6 Giocabolario classe quinta</p>	<p>- Campo volley - Palloni - Ordine sparso</p> <p>- Una zona - Panca o banco - Due o tre gruppi in fila</p> <p>- Intera palestra - Cinesini, 2 palloni, 2 cerchi - Due gruppi</p>	<p>- Ripetere saltando da piano rialzato, cavallina o banco tenuto saldamente dall'insegnante</p> <p>- Eseguire l'esercizio con lanci laterali rispetto alla posizione del saltatore</p> <p>- Eseguire cercando di colpire diversi bersagli contro al muro</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: "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 nella 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 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: "Prepariamoci ai giochi sportivi"

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA'	SOLUZIONI ORGANIZZATIVE -Spazi -Materiali -Organizzazione del gruppo	VARIABILI	APPRENDIMENTI ATTESI
<p>- Gioco: PALLA 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 e 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 della palla massimo tre tocchi. La palla va messa in gioco con un palleggio direttamente nel campo avversario. Eseguire una rotazione di tutte le squadre ogni 6/7 minuti in modo che possano giocare 4/5 partite con avversari sempre diversi.</p> <p>.Gioco:PASSAGGI CON CANESTRO Vedi gioco numero N°9 Giocabolario classe quinta</p>	<p>- Campo volley - Palla - Tre gruppi</p> <p>- Intera palestra - Elastico, palloni, cinesini - A coppie</p> <p>- Campo basket - Palla - 2 gruppi</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>-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>-Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità</p> <p>-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: "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 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>-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>-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>

Giocabolario

Giochi per la classe QUINTA

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

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.

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.

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 depositarlo. Il gioco termina quando una squadra si trova con il proprio recipiente vuoto. Vince chi lo svuota per primo.

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.

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.

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.

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.

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.

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)

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.

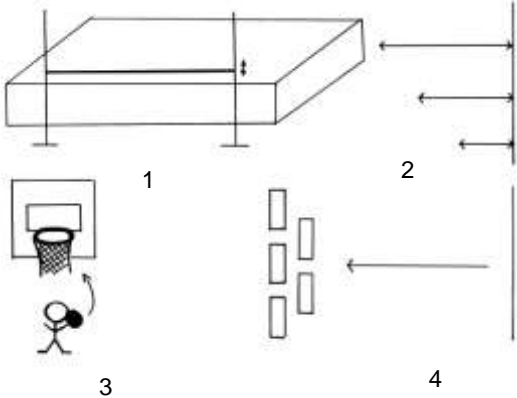
Le due squadre devono, eseguendo una serie di passaggi, avvicinarsi all'area avversaria e cercare di colpire le clavette, tirando con la palla da fuori area.

Regole:

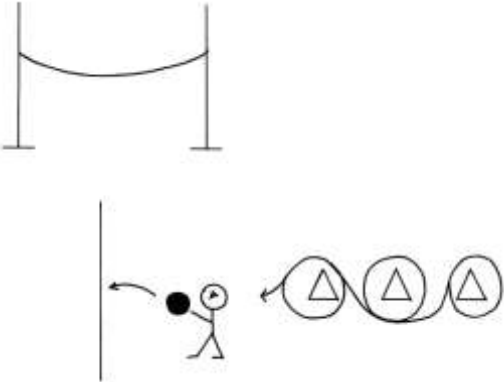
- con la palla in mano si possono effettuare al massimo 3 passi;
- chi non è in possesso di palla può muoversi in qualsiasi zona del campo nel tentativo di "smarcarsi" e "ricevere" il passaggio;
- chi difende non può toccare, spingere o trattenere l'avversario; può solo cercare di interferire sul passaggio 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.

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 postu-rali 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 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). <div style="text-align: center;">  </div>	<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>				<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 alterno 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			braccia alte-fuori			

divaricate			
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	piede perno dx continuando con "i giri di manopola"
1 giro	4 tempi	verso sx	piede 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
gambe piegate	8 tempi	verso dx	16 mulinelli (circa) delle braccia con le stese davanti al busto con leggera circonduzione del busto da dx a sx
braccia semiflesse avanti	4 tempi		flessione-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	

