



Istituto Comprensivo N. 1 Porto Torres
SCUOLA PRIMARIA

Anno Scolastico 2021/2022

PROGETTAZIONE UDA "SVILUPPO SOSTENIBILE" ED. ALLA SALUTE/FISICA" CLASSI 1^2^3^4^5^

COMPETENZE-CHIAVE per l'APPRENDIMENTO PERMANENTE



Raccomandazione Consiglio dell'Unione Europea, 22 maggio 2018

- ☆ **COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI.**
- ☆ **COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE.**
- ☆ **COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA.**

TRAGUARDI di SVILUPPO delle COMPETENZE



Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del Primo Ciclo d'Istruzione, settembre 2012

- ☆ L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
- ☆ Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
- ☆ Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *gioco-sport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- ☆ Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
- ☆ Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
- ☆ Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- ☆ Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

OBIETTIVI GENERALI



Piano dell'Offerta Formativa, Istituto Comprensivo N. 1 Porto Torres, 2019-20

- ☆ *Padroneggiare le abilità motorie di base in situazioni diverse.*
- ☆ *Partecipare ad attività di gioco e di sport rispettando le regole.*
- ☆ *Conoscere il proprio corpo sul piano morfologico e funzionale.*
- ☆ *Adottare condotte idonee alla salvaguardia della salute e a tutela della sicurezza.*

U.d.A. : SALUTE & BENESSERE

DIMENSIONI	OBIETTIVI di APPRENDIMENTO
▪ Capacità di tutelare salute, benessere.	Salute e Benessere, Prevenzione e Sicurezza <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</i> ▪ <i>Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</i> ▪ <i>Migliorare le capacità di corsa resistente</i> ▪ <i>Migliorare le capacità di lancio generale</i> ▪ <i>Migliorare la capacità di colpire un oggetto in condizioni di affaticamento</i> ▪ <i>Aumentare la motivazione alle attività di resistenza attraverso il gioco</i>

PROGRESSIONE DIDATTICA	ATTIVITÀ
<ul style="list-style-type: none"> • Ogni bambino lancia liberamente una pallina cercando di colpire un cono posto a terra a circa 5m di distanza (meglio posizionare il cono vicino ad una parete in modo da facilitare il recupero della pallina). Il bambino guadagna 1 punto se colpisce il cono, 2 punti se lo abbatte. Alla fine del tempo si contano i punti conquistati • I bambini eseguono il gioco precedente con varie indicazioni sul lancio: far rotolare la pallina, colpire il cono al volo, con un rimbalzo, spalle al muro da sottile gambe, etc. • I bambini eseguono il gioco colpendo il cono posto su una postazione rialzata (una panchina, una cavallina/plinto etc.) • I bambini eseguono un giro su se stessi prima di lanciare la pallina • I bambini girano attorno ad un oggetto (cono, ostacolino, cerchio, etc.) prima di lanciare la pallina • I bambini eseguono un giro attorno a due oggetti (percorso di 10/15m) prima di lanciare la pallina 	<p>Preparazione</p> <p>Posizionare 4 coni agli angoli del campo da Basket/Pallavolo un rettangolo costruito in cortile o su prato di 80/100m di perimetro, con una linea di partenza a metà del lato lungo.</p> <p>Nei pressi della partenza, all'esterno del rettangolo, perpendicolarmente alla direzione di corsa, sistemare almeno 6 coni uno di fianco all'altro (non a contatto tra loro) su un rialzo (panchina, plinto, siepe, etc.) ad una distanza di circa 5m dalla zona di lancio (riga a terra o altri marcatori).</p> <p>Descrizione</p> <p>I bambini sono disposti dietro alla linea di partenza con una pallina a testa in mano. Al via dell'insegnante corrono eseguendo un giro del rettangolo passando esternamente ai coni. Giunti nella zona di lancio cercano di abbattere un cono qualsiasi colpendolo con la pallina. Se il cono viene abbattuto recuperano la pallina rimettono a posto il cono e partono per il giro successivo. Altrimenti hanno ancora due tentativi per abbatterlo. Se dopo il terzo tentativo non sono riusciti ad abbattere un cono devono ricominciare il giro saltando a piedi pari fino al primo cono del giro (metà lato lungo).</p> <p>I bambini eseguono da 3 a 6 giri del percorso senza eseguire i lanci alla fine dell'ultimo giro. I bambini, dopo aver tagliato il traguardo vengono fatti sedere in ordine di classifica e viene loro assegnato il punteggio (il primo avrà tanti punti quanti sono i partecipanti e poi a scalare di uno fino all'ultimo classificato che avrà un punto). In base all'età dei bambini, al livello di capacità medio della classe e agli obiettivi prefissati, si ripropone la prova da 2 a 4 volte.</p>

Osservazioni

Meglio usare le palline da tennis morbide, meno dure in caso di colpo accidentale.
Con i bambini di prima e seconda è meglio far recuperare la pallina e il cono dagli insegnanti per evitare di essere colpiti e fare dei gruppi di massimo 10 bambini.

Variazione

- Si può strutturare un percorso più corto (massimo 50m) far lanciare una sola volta per ogni giro e far terminare la prova al raggiungimento di un numero di abbattimenti stabilito (es. 3, 6)

- Si possono inserire nel percorso degli elementi di abilità (es. slalom, salti, scavalcamenti, rotolamenti, etc.) di bassa difficoltà tenuto conto il sopraggiungere dell'affaticamento
- Si può proporre l'attività sotto forma di staffetta

Adattamenti

- Adattamento per allievi con disabilità visiva

Far provare il percorso camminando insieme ad un compagno-guida.
Utilizzare riferimenti colorati a terra (cinesini) in modo che il bambino si orienti con facilità se ipovedente, accompagnarlo con compagno guida in situazione di visus particolarmente ridotto.
Far eseguire l'esercizio insieme ad un compagno-guida che dia indicazioni verbali e che aiuti nel lancio della pallina.

- Adattamento per allievi con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.
A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo obilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

- l'alunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;
- in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (un'operazione volta) indicando sempre chi sta parlando;
- parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,
- evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

	<ul style="list-style-type: none"> • parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole); • preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile; • dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. <p>Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Adattamento per allievi con disabilità motoria 	<p>In carrozzina: far eseguire tutte le esercitazioni muovendosi con la carrozzina Senza carrozzina: eseguire tutta la sequenza di attività con le eventuali variazioni specifiche in base alle capacità fisiche. Utilizzare palle morbide, leggere e di facile presa. Porre i coni da abbattere vicini alla zona di lancio</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Adattamento per allievi con disabilità intellettiva 	<p>Adattamenti dell'organizzazione degli spazi, dei tempi, delle procedure comunicative e delle metodologie in relazione ai punti di forza e di debolezza dei singoli alunni.</p> <p>Adattamento dei giochi attraverso diverse possibili alternative di esecuzione per grado di difficoltà. Utilizzo di strategie comunicative, visive e di strutturazione spazio-tempo.</p> <p>Coinvolgimento dei compagni di classe come risorsa educativa per alcuni, nel ruolo di Tutor</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali 	<ul style="list-style-type: none"> • Allievi con disturbi della coordinazione motoria: accompagnare fisicamente il bambino nell'eseguire correttamente il gesto richiesto • Allievi con disturbo di attenzione e iperattività: fornire motivazioni concrete che diano soddisfazioni immediate • Allievi con disagio relazionale/comportamentale: non pretendere gesti subito corretti ma motivarlo e gratificarlo per fornirgli un'immagine di sé più positiva possibile
Eventuali Obiettivi trasversali / interdisciplinari	
<p>La matematica: eseguire mentalmente semplici operazioni con i numeri naturali e verbalizzare le procedure di calcolo</p>	
<p>Aumentare la capacità di concentrazione nel memorizzare</p> <ul style="list-style-type: none"> • numeri e nell'esecuzione di semplici calcoli matematici in condizioni di affaticamento 	
<p>Classi consigliate/età: Classi 1,2,3,4 e 5</p>	
<p>Attrezzi/materiali : Palline, coni, panchine (oppure plinti/ostacoli delle siepi)</p>	
<p>Spazio utilizzato : Palestra, cortile, prato o pista d'atletica</p>	

Durata: 1/3 minuti per turno (fino a 5 turni)