



**Ministero dell'Istruzione**  
**Istituto Scolastico Comprensivo "V. Muzio"**

Via S. Pietro ai Campi, 1 - 24126 Bergamo  
[www.icmuzio.edu.it](http://www.icmuzio.edu.it)

C.f.: 95118920164 - Tel. 035 316754 - Fax 035 312306 –  
e\_mail: bgic811007@istruzione.it – bgic811007@pec.istruzione.it



## **PIANO DI LAVORO ANNUALE**

Insegnante: **Arcomano Valentina**

Classe: **3^C**

Disciplina: **EDUCAZIONE FISICA**

Anno scolastico: **2021-2022**

### **PREMESSA**

Si dichiara che gli obiettivi di apprendimento di seguito elencati saranno tutti oggetto di attività e percorsi didattici mirati, come previsto dalle *Indicazioni Nazionali* (2012). Il raggiungimento di tali obiettivi verrà sottoposto a osservazioni e verifiche periodiche, che permetteranno di definire la complessità del percorso di apprendimento effettuato dagli alunni.

In ottemperanza all'ordinanza n. 172 del 4 dicembre 2020 e nell'ottica di una "prospettiva formativa della valutazione e della valorizzazione del miglioramento degli apprendimenti", si precisa, altresì, che l'Istituto ha selezionato alcuni di questi obiettivi che saranno oggetto nel corso dell'anno di giudizi discorsivi. La sintesi di questi giudizi verrà riportata nel documento di valutazione in coerenza con i criteri e i livelli stabiliti dalle *Linee guida* ministeriali.

Inoltre, in considerazione dell'emergenza sanitaria in corso e preso atto delle attuali e future disposizioni governative e ministeriali, il percorso di insegnamento-apprendimento di tale disciplina, particolarmente sensibile alle misure anti-contagio da adottare, sarà oggetto nel corso dell'anno di costanti verifiche, revisioni ed eventuali variazioni sia nei contenuti proposti, sia nella metodologia adottata. La progettazione verrà, quindi, costantemente aggiornata attraverso l'individuazione di alcuni obiettivi e contenuti da privilegiare con l'utilizzo di metodologie e strumenti adatti alla situazione in cui ci troviamo ad operare.

Più nello specifico, l'impianto progettuale elaborato tiene in considerazione il percorso già avviato in classe seconda, del quale riprende la maggior parte degli obiettivi formativi e dei contenuti. Si differenzia, tuttavia, dal percorso precedente mediante la proposta di attività più complesse che, considerando il progredire dell'autonomia e dello sviluppo psicofisico dei bambini, favoriscono coordinazione, destrezza e agilità sempre maggiori, e promuovono l'acquisizione della capacità di applicare le competenze motorie acquisite a contesti ludico-motori e a situazioni di gioco pre-sportivo.

## **Critero generale 1: IL CORPO CON LA SUA RELAZIONE NELLO SPAZIO E NEL TEMPO**

### **Obiettivi relativi agli apprendimenti:**

1. Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi codificati e non nelle attività ludiche.
2. Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibri (saltare, marciare, correre...)
3. Saper cogliere traiettorie, distanze, ritmi esecutivi di azioni motorie.
4. Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo eseguendo percorsi misti.
5. Agire in velocità coordinando vari schemi motori.
6. Coordinare l'azione dell'occhio con quella delle mani e dei piedi per riuscire in un intento sportivo.

### **Contenuti/attività**

- ✓ Camminare con presa di coscienza dell'atto respiratorio: respirare alzando le braccia per inspirare e abbassandole per espirare.
- ✓ Muoversi nei diversi spazi della scuola (classe, corridoio, palestra, cortile e giardino...) rispettando il distanziamento e i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'utilizzo di eventuali attrezzi.
- ✓ Camminare con andature diverse seguendo il ritmo scandito di volta in volta dall'insegnante: lentamente e velocemente, a zig-zag e saltellando in avanti.
- ✓ Eseguire con il corpo di diverse posizioni e andature (strisciare, rotolare, camminare lentamente, corsa veloce, leggera, saltelli e salti).
- ✓ Corse in diverse direzioni e con cambio di velocità.
- ✓ Esercizi di lateralizzazione (destra/sinistra) con e senza piccoli attrezzi o, quando possibile, con l'ausilio della palla.
- ✓ Giochi di equilibrio su due piedi, su uno solo, in posizione ferma o compiendo semplici movimenti.
- ✓ Giochi di lancio, rimbalzo e presa della palla da fermi ed in movimento.
- ✓ Percorsi motori nello spazio utilizzando materiale vario: tappeti, ostacoli, cerchi, cinesini, corde.

## **Critero generale 2: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA - ESPRESSIVA**

### **Obiettivi relativi agli apprendimenti:**

1. Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, storie (giochi dei mimi, drammatizzazioni, danze...).

2. Muoversi seguendo il ritmo di una musica e imitando una serie di movimenti.
3. Utilizzare il corpo in modo contestuale e pertinente in base alle emozioni e agli stati d'animo che consapevolmente si sperimentano e agli scopi della comunicazione non verbale.

### **Contenuti/attività**

- ✓ Giochi dei mimi, gioco dello specchio, animazioni, danza di hip hop.
- ✓ Effettuare gesti e camminare con andature diverse imitando animali e persone.
- ✓ Accompagnare il movimento con la voce o adeguare il movimento alla musica.

### **Critero generale 3: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

#### **Obiettivi relativi agli apprendimenti:**

1. Cooperare all'interno di un gruppo.
2. Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità personali.
3. Partecipare attivamente a giochi motori e sportivi applicando i fondamentali schemi motori e rispettando le regole.
4. Conoscere alcune pratiche e discipline sportive.

### **Contenuti/attività**

- ✓ Riflessioni condivise guidate dall'insegnante per sviluppare spirito di collaborazione e non solo di competizione.
- ✓ Giochi propedeutici allo sviluppo della capacità di collaborare e all'acquisire abilità relazionali sportive.
- ✓ Giochi di squadra.
- ✓ Giochi di orientamento spazio-temporale con e senza attrezzi.
- ✓ Giochi di movimento tradizionali.
- ✓ Staffette con e senza attrezzi e giochi di squadra, nel rispetto del distanziamento.
- ✓ Visione di video e filmati sulle diverse discipline e pratiche sportive.

### **Critero generale 4: SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE, SICUREZZA.**

#### **Obiettivi relativi agli apprendimenti:**

1. Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.

2. Assumere comportamenti igienici e salutistici.
3. Sviluppare l'attenzione per l'ambiente attraverso giochi di *orienteering* (caccia al tesoro).
4. Rispettare regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti.

### **Contenuti/attività**

- ✓ Riflessioni condivise guidate dall'insegnante per sensibilizzare all'attuazione di comportamenti igienici e salutistici.
- ✓ Utilizzo dello spazio interno ed esterno alla scuola, delle attrezzature e dei giochi presenti in palestra in sicurezza sia per sé sia per gli altri.

<b>Educazione civica</b>
--------------------------

Come da *Linee guida* dettate dal MIUR il curricolo di Educazione fisica viene integrato con l'insegnamento trasversale dell'Ed. Civica ai sensi della Legge n. 92/2019.

COMPETENZE	CONOSCENZE/ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprendere i valori educativi dello sport come mezzo di crescita e di espressione individuale e collettiva.</li> <li>✓ Comprendere ed esercitare il rispetto delle regole.</li> <li>✓ Riflettere sui comportamenti volti al rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoscenza e applicazione delle regole nei giochi e nelle pratiche motorie e sportive.</li> <li>✓ Modalità (conversazione, <i>brain storming...</i>) per accettare lealmente le regole e per risolvere conflitti sorti nel gioco e nelle pratiche sportive.</li> <li>✓ Nel gioco e nell'attività sportiva, conoscenza e applicazione di comportamenti rispettosi di sé, degli altri e dell'ambiente (<i>Fair Play</i>)</li> </ul>

In particolare, nel corso delle attività proposte, l'insegnante si impegna a tradurre alcuni degli obiettivi educativi di Educazione fisica in obiettivi formativi afferenti, principalmente, a due dei tre nuclei concettuali di Educazione civica:

- 1) COSTITUZIONE (con un'attenzione particolare alle regole nei diversi ambienti scolastici, al rispetto di sé e degli altri anche riguardo alle emozioni).
- 2) SVILUPPO SOSTENIBILE (con un'attenzione particolare alla tutela della salute propria e degli altri, al rispetto del benessere psicofisico di ognuno, al rispetto dell'ambiente).

Più nello specifico, di seguito si riporta la tematica che si intende affrontare nel corso dell'anno:

<b>CLASSE TERZA</b>		
<b>TEMATICHE</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>DISCIPLINE COINVOLTE</b>
L'IMPORTANZA DEL LAVORO (incarichi)	Art. 4 della Costituzione	Storia (mestieri), Ed. fisica (collaborazione, giochi di squadra), matematica (indagini)

### **Attività specifiche (progetti, uscite...)**

Dal 10 novembre 2021 fino al 23 febbraio 2022, con cadenza settimanale, i bambini usufruiranno del progetto "Sport in cartella - Imparare attraverso il movimento in età evolutiva", per un totale di 26 ore, con 13 interventi di due ore ciascuno. L'Assessorato all'Istruzione e il CUS dell'Università degli Studi di Bergamo promuovono l'attività motoria nella scuola primaria proprio attraverso questi incontri. Il progetto ha come primo obiettivo sviluppare le competenze motorie del bambino, con una particolare attenzione all'aspetto educativo. Le lezioni, che si inseriscono nelle ore curricolari, saranno condotte da un esperto in Scienze Motorie, che verrà affiancato dall'insegnante durante le attività.

Il progetto è finanziato dall'Amministrazione Comunale.

### **Metodologia didattica**

L'attività motoria costituisce un momento didattico fondamentale per consentire al bambino di sperimentare su di sé tutti quei concetti topologici e temporali che costituiscono la base degli apprendimenti trasversali (la successione, la contemporaneità, le direzioni, le dimensioni, gli spostamenti).

La maggior conoscenza delle proprie capacità motorie e dei propri limiti consente inoltre di costruire un'immagine di sé più chiara e consapevole, con una conseguente maggior coscienza di sé.

Le attività di gioco in gruppo costituiscono infine una "palestra" nella gestione delle proprie emozioni, della propria aggressività, della propria capacità di accettare la sconfitta.

Giocare "insieme" contribuisce alla comprensione di quanto sia importante collaborare e divertirsi esercitando il *fair play*.

In palestra e in giardino, l'organizzazione delle lezioni è di solito suddivisa in tre fasi:

1. una prima fase di riscaldamento durante la quale sono proposti esercizi e giochi di poche regole e di facile esecuzione.
2. Una fase centrale in cui è richiesto maggiore impegno ed attenzione all'alunno. In generale il lavoro è strutturato utilizzando i circuiti a stazione, i percorsi misti e i giochi di squadra. In questa fase, qualora l'insegnante lo ritenga opportuno, sarà fondamentale dare indicazioni, definire ulteriormente le regole del gioco, interrompere atteggiamenti inadeguati o inopportuni.
3. Una fase finale riservata al ripristino delle condizioni fisiologiche tramite esercizi/giochi di rilassamento e/o di respirazione.

4. Una fase di "raccolta di esperienze", nella quale si lascerà spazio anche a delle riflessioni sull'attività svolta (preferenze tra i giochi, aspetti positivi/negativi di un'attività, difficoltà...)

In linea generale, sia in palestra, sia all'aperto, si proporranno attività motorie individuali e collettive in ottemperanza della normativa vigente riguardante il COVID19 e, in modo particolare, nel rispetto del distanziamento. In classe, qualora non si potrà utilizzare la palestra e le condizioni atmosferiche non permetteranno l'attività motoria all'aperto, saranno realizzati giochi e attività da svolgere in prossimità del proprio banco (tecnica delle "Pause attive"), attività di drammatizzazione e di manipolazione, visione di video, filmati e cartoni riguardanti l'attività sportiva e le diverse discipline.

L'insegnante proporrà le attività graduandone le difficoltà e garantirà supporto agli alunni che manifesteranno incertezze o paure attraverso rassicurazioni e aiuto.

### **Verifica e criteri di valutazione**

Le abilità acquisite dagli alunni saranno verificate costantemente, attraverso l'osservazione diretta.

In base alle osservazioni registrate si valuteranno le abilità motorie considerando:

1. partecipazione alle attività;
2. ascolto e attenzione dimostrati durante la spiegazione dei giochi proposti e l'esecuzione;
3. abilità motorie sviluppate (agilità, velocità, precisione dei movimenti);
4. capacità di rispetto delle regole dei giochi, dei compagni e dello spazio.

Nella valutazione del primo quadrimestre saranno tenute in considerazione anche le indicazioni fornite dall'esperto in Scienze Motorie, in merito alle competenze e alle abilità acquisite durante il percorso proposto nell'ambito del progetto "Sport in Cartella".

Anche le attività che afferiscono all'Educazione civica saranno oggetto di valutazione periodica e finale, mediante la raccolta delle osservazioni effettuate in relazione al grado di partecipazione e alla maturazione di competenze. Tale valutazione verrà espressa tramite un giudizio descrittivo.