



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Comprensivo Statale di Lesmo

Via Donna Rosa, 13 - 20855 LESMO (MB) - Cod. Mecc. MBIC8BS008

Tel. 0396065803 - Fax 0396980042 - C.F.: 94030860152 - E-mail: MBIC8BS008@istruzione.it

Pec: MBIC8BS008@pec.istruzione.it - Sito web: <http://www.icslesmo.edu.it>

SCUOLA PRIMARIA CAMPARADA, CORREZZANA, LESMO

Classi 5^a a.s. 2022/23

SINTESI PIANIFICAZIONE disciplinare di MOTORIA

Competenze

L'alunno :

- Utilizza il corpo in relazione con lo spazio e il tempo
- Rispetta le regole nel gioco: il fair play
- Conosce il legame tra salute e benessere, tra prevenzione e sicurezza

Unità didattiche	Contenuti	Obiettivi disciplinari	Periodo
Equilibrio e coordinazione	Esercizi per sviluppare la coordinazione globale e segmentaria. Utilizzo di schemi motori di base e complessi in relazione a traiettorie, distanze, orientamento, contemporaneità, successione, durata e ritmo. Sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali. Il corpo (respiro, posizioni, rilassamento muscolare). Studio dei gesti tecnici fondamentali di : pallacanestro, volley, calcio. Capacità di gestione individuale e di gruppo delle fasi di gioco di: minivolley, minibasket e calcio a 5	Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea Riconoscere e valutare distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri. Conoscere e applicare correttamente le modalità esecutive degli esercizi motori proposti. Conoscere e rispettare le regole del minivolley, del minibasket e del calcio a 5.	Tutto l'anno



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Comprensivo Statale di Lesmo

Via Donna Rosa, 13 - 20855 LESMO (MB) - Cod. Mecc. MBIC8BS008

Tel. 0396065803 - Fax 0396980042 - C.F.: 94030860152 - E-mail: MBIC8BS008@istruzione.it

Pec: MBIC8BS008@pec.istruzione.it - Sito web: <http://www.icslesmo.edu.it>

Le regole	Regole per la prevenzione degli infortuni	Rispettare le regole; accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.	
Salute e benessere	Alimentazione e sport. L'importanza della salute. Momenti di riflessione sulle attività svolte.	Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti. Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio- respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Comprensivo Statale di Lesmo

Via Donna Rosa, 13 - 20855 LESMO (MB) - Cod. Mecc. MBIC8BS008

Tel. 0396065803 - Fax 0396980042 - C.F.: 94030860152 - E-mail: MBIC8BS008@istruzione.it

Pec: MBIC8BS008@pec.istruzione.it - Sito web: <http://www.icslesmo.edu.it>