



da



a



Il nostro programma scolastico regionale motorio e sportivo dai 6 agli 11 anni

**QUINTA Classe**

## U.S.R. CALABRIA - Coordinamento Educazione motoria, fisica e sportiva Settore Educazione alla Salute



Il percorso progettuale **"Una Regione in Movimento"** propone suggerimenti metodologico-didattici finalizzati al raggiungimento dei traguardi per lo sviluppo di competenze previsti dalle Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione al termine della scuola primaria, a supporto dei docenti nella declinazione dei contenuti e delle competenze attraverso quattro obiettivi di apprendimento che rappresentano i nuclei fondanti dell'educazione fisica ed hanno potere strutturante e generativo di conoscenze:

- ✓ il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo;
- ✓ il linguaggio del corpo come modalità espressivo-comunicativa;
- ✓ il gioco, lo sport, le regole ed il fair play;
- ✓ salute e benessere, prevenzione e sicurezza.

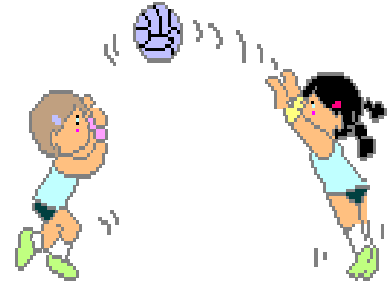
U.S.R. CALABRIA - Coordinamento Educazione motoria, fisica e sportiva  
Settore Educazione alla Salute

# Finalità ed obiettivi



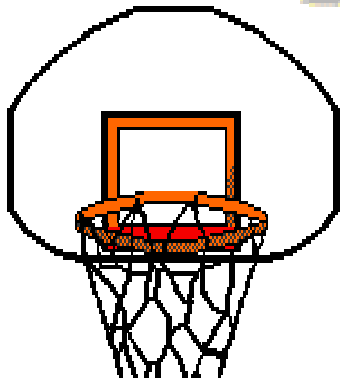
- ☺ contribuire ad innalzare gli standard di apprendimento degli alunni;
- ☺ potenziare la **quantità** e la **qualità** di movimento dai 5 agli 11 anni come prerequisito per affrontare le attività sportive nella scuola secondaria;
- ☺ rendere facili le scelte salutari;
- ☺ rendere attivo fin dalla scuola dell'infanzia lo stile di vita da conservare per tutta la vita con futuri vantaggi in termini di benessere e di economia.

Il percorso progettuale **“Una Regione in Movimento”** ricerca la **continuità** nella pratica delle attività motorie scolastiche affinché gli effetti positivi abbiano ricaduta sia sul piano educativo che su quello della promozione della salute, dell' efficienza fisica, della motivazione intrinseca al movimento e della stima di sé contribuendo a sviluppare le competenze motorie in età evolutiva e ad acquisire stili di vita attivi.



# GIOCO SPORT

## Minibasket e Minivolley



I fondamentali di pallacanestro e pallavolo per imparare a collaborare, difendere ed attaccare. Gli sport di squadra come contributo alla promozione della cultura della legalità attraverso la pratica del rispetto dell'altro, delle regole e del fair play.



## Gioco sport Easybasket

E' una proposta semplificata e destrutturata del Minibasket, rivolta ai bambini di quinta classe con l'obiettivo educativo e didattico di ricercare, attraverso i processi di apprendimento che avviano al gioco di squadra:

- la comprensione, il rispetto e l'importanza delle regole,
- la collaborazione e le strategie per il raggiungimento di un fine comune.

Esercizi-gioco con la palla sono indispensabili per far apprendere e combinare i fondamentali del Minibasket – palleggio, tiro, passaggio e difesa – dalla forma più semplice a quella più complessa in base alle capacità degli alunni.

La confidenza con la palla determina il successo nelle situazioni di gioco e sostiene gli apprendimenti motori in modo divertente.

**Palleggio:** non si può camminare né correre con la palla in mano; la palla deve rimbalzare a terra; si può palleggiare con 2 mani contemporaneamente, sospendere il palleggio e poi riprendere a palleggiare.

**Tiro:** è necessario tirare per mandare la palla nel canestro; se si fa canestro si guadagnano 3 punti, se la palla tocca il ferro si guadagna 1 punto.

**Passaggio:** non si può giocare da soli contro gli avversari, ma bisogna collaborare con i compagni di squadra, passandosi la palla;

*Combinare i tre fondamentali (palleggio, tiro, passaggio) in situazioni differenti e in ordini diversi (passaggio, palleggio, tiro);*

**Difesa :** imparare a difendere per far segnare pochi canestri agli avversari; se si commette un fallo (colpire, tirare, spingere) 1 punto e possesso di palla per una rimessa in gioco da parte del giocatore che ha subito la situazione irregolare.

Promuovere situazioni di gioco individuali (1 vs 1), passando poi a situazioni di sovrannumero o sottonumero ( 1 vs 2 → 2 vs 1 → 2 vs 3 → 3 vs 2) per arrivare ad effettuare minipartite di 3 vs 3 insegnando il regolamento mentre si sta giocando ( falli, fuori, rimessa laterale, contesa, ecc.)



da



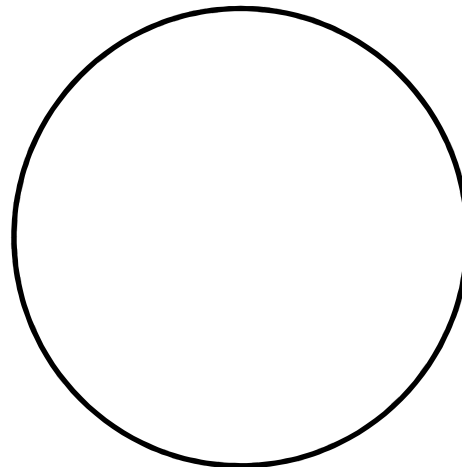
a



**GIOCHI** di **PRIMAVERA** (15-30 marzo 2016)

**QUINTA Classe**

# L'ora di educazione fisica: tempo attivo di minibasket per tutti gli alunni





Organizzazione della lezione		Obiettivo di apprendimento
		Palleggio e tiro
<p>Fase di Attivazione circa 10'</p>	<p>Giochi semplici di preparazione e avviamento alla fase centrale</p>	<p><i>Ball Handling</i> da fermo e con spostamento: muovendosi liberamente per il campo, eseguire, al comando, esercizi di sensibilizzazione con palloni di diversa dimensione; ricercare spazi liberi nel campo.</p>
<p>Fase Centrale 15'-20'</p>	<p>Fase mirata al conseguimento dell'obiettivo della lezione</p>	<p>1) Tre file con pallone di fronte al canestro: in palleggio tirare, chi prende per primo il pallone decide a quale canestro attaccare, l'altro è difensore.</p>
<p>Fase Finale 15'-20'</p>	<p>Fase mirata alla verifica del lavoro svolto attraverso il gioco. La fase finale termina con un esercizio "defaticante"</p>	<p>2 vs 2 → 3 vs 3 → 4 vs 4 piccola gara di tiro</p>



da



a



**GIOCHI** di **FINE ANNO** (29 maggio-4 giugno 2016)

**QUINTA Classe**

Organizzazione della lezione		Obiettivo di apprendimento
		Passaggio
<p>Fase di Attivazione circa 10'</p>	<p>Giochi semplici di preparazione e avviamento alla fase centrale</p>	<p>1) Muoversi per il campo senza palla occupando lo spazio libero: inserire il passaggio di uno/due/tre o più palloni a seconda delle capacità degli alunni 2) A coppie. A palleggia liberamente per il campo e B lo segue: al segnale passaggio e scambio di ruoli.</p>
<p>Fase Centrale 15'-20'</p>	<p>Fase mirata al conseguimento dell'obiettivo della lezione</p>	<p>1) Due file disposte l'una di fronte all'altra con un pallone: passare la palla al compagno che si trova di fronte e cambiare fila. → Effettuare 20 passaggi nel minor tempo possibile. 2) Gara passaggio, palleggio e rimpiazzo: prima liberi e poi con indicazione della mano da utilizzare</p>
<p>Fase Finale 15'-20'</p>	<p>Fase mirata alla verifica del lavoro svolto attraverso il gioco. La fase finale termina con un esercizio "defaticante"</p>	<p>Giochi in superiorità numerica con uso del passaggio: 2 vs 1 → 3vs 2 piccola gara di tiro</p>

Organizzazione della lezione		<b>Obiettivo di apprendimento</b>
		<b>Giocare easy</b>
<b>Fase di Attivazione circa 10'</b>	<b>Giochi semplici di preparazione e avviamento alla fase centrale</b>	<p>1) Muoversi per il campo senza palla occupando lo spazio libero, scegliere chi decide quando fermarsi e chi decide quando ripartire. Bisogna fermarsi ad almeno 5 passi da ogni altro giocatore. Variante: con il pallone in palleggio.</p> <p>2) Muoversi per il campo in palleggio, al segnale dell'insegnante scambiare la palla con un compagno senza smettere di palleggiare.</p>
<b>Fase Centrale 15'-20'</b>	<b>Fase mirata al conseguimento dell'obiettivo della lezione</b>	<p>1) Bambini divisi in 2 squadre in fila negli angoli di fondocampo; i primi delle file, senza palla, al segnale dell'insegnante partono e girano dietro un cono posizionato alcuni metri avanti, ricevono la palla del primo compagno della fila e tirano a canestro, il primo che realizza fa 1 punto per la propria squadra. Variante con il «potere» per una delle due squadre che decide quando partire.</p> <p>2) Bambini divisi in 4 squadre ai 4 angoli del campo; l'insegnante lancia la palla verso una delle squadre e 3 giocatori partono per segnare verso il canestro opposto mentre 3 giocatori entrano in campo per difendere il canestro. 1 punto se la palla tocca il canestro, 3 punti se entra dentro. Ritorno dietro le proprie file.</p>
<b>Fase Finale 15'-20'</b>	<b>Fase mirata alla verifica del lavoro svolto attraverso il gioco. La fase finale termina con un esercizio "defaticante"</b>	<p>Giochi in superiorità numerica con uso del passaggio: 2 vs 1 → 3vs 2 piccola gara di tiro</p>

