

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE CLASSE QUINTA **DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA**

COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI U.D.A.
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO → Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre / saltare, afferrare / lanciare, ecc).	-Coordinare con precisione le diverse parti del corpo, anche con movimenti fini. -Riconoscere le modifiche cardiorespiratorie durante il movimento. -Reagire in modo sempre più veloce a stimoli senso-percettivi.	
→ 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.	-Padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse e muoversi in modo sempre più sicuro, destreggiandosi in situazioni varie. -Creare sequenze seguendo un ritmo e orientarsi nello spazio in relazione a persone o oggetti in movimento	

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO- ESPRESSIVA

→ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.

--Esprimere situazioni ed emozioni utilizzando le qualità del movimento (leggerezza, pesantezza, tono, velocità e energia) e della voce , occupando lo spazio scenico in modo intenzionale e originale sia a livello individuale che di gruppo

<p>GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY</p> <p>→ Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>→ Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>→ Partecipare attivamente alle varie forme di gioco , organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>→ Rispettare le regole nella competizione sportiva: saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>	<p>-Padroneggiare la maggior parte dei gesti tecnici dei principali giochi sportivi rispettandone le regole.</p> <p>-Padroneggiare la maggior parte dei gesti tecnici dei principali giochi rispettandone le regole.</p> <p>-Collaborare con i compagni e accettare i diversi ruoli nei giochi</p> <p>-Assumere un atteggiamento auto-critico nei confronti dell'esito del gioco.</p> <p>-Muoversi assumendo comportamenti adeguati per evitare infortuni a sé e ai compagni.</p>	
--	---	--

SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE

- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

- 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.

- Comprendere la relazione fra benessere, movimento e alimentazione e mettere in atto comportamenti improntati ad una corretta alimentazione e ad uno stile di vita salutare.

-Riconoscere le modifiche cardiorespiratorie durante il movimento

