

PERCORSO PROGRAMMATICO

Classe QUINTA

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	APPRENDIMENTI ATTESI	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE
<p>Il corpo e le funzioni senso-percettive</p> <p>-Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio</p>	<p>-Padroneggiare la funzionalità di alcuni analizzatori motori escludendone altri</p> <p>-Coordinare la respirazione</p> <p>-Coordinare il tono muscolare</p> <p>-Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modulare l'intensità dei carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio e valutando anche le capacità degli altri</p> <p>-Autovalutare la propria prestazione motoria</p>	<p>-L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo, la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali</p>
<p>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.</p> <p>-Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione</p> <p>-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</p>	<p>-Padroneggiare gli schemi motori e posturali in situazione combinata, simultanea e in successione</p> <p>-Collegare e coordinare abilità motorie a situazioni esecutive sempre più complesse</p> <p>-Gestire e sperimentare le proprie capacità motorie</p> <p>-Padroneggiare la capacità di differenziazione temporale</p> <p>-Coordinare la gestualità fino-motoria(oculo-manuale e podalica) .</p> <p>-Padroneggiare le capacità di differenziazione spaziale e di orientamento</p> <p>-Coordinare l'equilibrio statico e dinamico</p> <p>-Coordinare lateralità</p>	
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</p> <p>-Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</p> <p>-Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche</p>	<p>-Applicare ed elaborare semplici coreografie e/o progressioni motorie</p> <p>-Applicare e collegare in forma originale e creativa un'ampia gamma di codici espressivi</p>	<p>-Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali</p>
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>-Conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive</p> <p>-Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni</p> <p>-Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità</p>	<p>-Applicare e rispettare le indicazioni e le regole dei giochi motori, tradizionali, di gocosport e sportivi</p> <p>-Interagire e cooperare nel gruppo, confrontandosi lealmente con gli altri</p> <p>-Partecipare attivamente ai giochi motori, tradizionali, sportivi e di gocosport collaborando con gli altri</p> <p>-Accettare le decisioni arbitrali e la sconfitta</p> <p>-Accogliere le diversità, manifestando senso di responsabilità</p> <p>-Conoscere i principali elementi semplificati di molteplici discipline sportive</p> <p>-Assumere un atteggiamento consapevole verso il gioco, accettando i propri limiti</p>	<p>-Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili nel vissuto di ogni esperienza ludico-sportiva.</p> <p>-Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di conoscere ed apprezzare molteplici discipline sportive</p> <p>-Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche</p>
<p>Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p> <p>-Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita</p> <p>-Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici</p>	<p>-Applicare e collegare comportamenti igienici e salutistici nella vita quotidiana</p> <p>-Applicare e rispettare le regole funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, anche in quello stradale</p> <p>-Riconoscere, utilizzare e applicare il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico, salute e benessere</p>	<p>-Si muove nell'ambiente di vita e di scuola rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri</p> <p>-Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare</p>