

# CLASSE QUARTA: CORPO MOVIMENTO SPORT

CONOSCENZE	ABILITA'
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consolidamento schemi motori e posturali.</li><li>2. Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali.</li><li>3. Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</li><li>4. Variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e tecniche di modulazione/recupero dello sforzo ( frequenza cardiaca e respiratoria ).</li><li>5. L'alimentazione e la corporeità.</li><li>6. Salute e benessere.</li><li>7. Regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni in casa, a scuola.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.</li><li>b. Eseguire movimenti precisati e adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.</li><li>c. Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.</li><li>d. Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.</li><li>e. Eseguire le attività proposte per sperimentare, migliorare le proprie capacità.</li><li>f. Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie, utilizzando una ampia gamma di codici espressivi.</li><li>g. Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati.</li><li>h. Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra.</li><li>i. Cooperare con il gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione, con i compagni.</li></ol>