

CLASSE QUINTA: CORPO MOVIMENTO SPORT

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