

Programmazione annuale
anno scolastico 2019/2020
Educazione fisica cl. 5

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/CONTENUTI
<p>Acquisire gli schemi motori di base e utilizzarli correttamente in relazione allo spazio, al tempo nel rispetto di sé e degli altri.</p>	<p>Consolidare gli schemi motori di base e migliorare la coordinazione dei movimenti.</p> <p>Valutare distanze e traiettorie, organizzando il proprio movimento nello spazio in relazione e sé, agli altri ed agli oggetti.</p> <p>Riconoscere e misurare le proprie capacità organiche e muscolari.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati per prevenire infortuni.</p>	<p>Esercizi per migliorare l'utilizzo degli schemi motori e posturali quali saltare, superare ostacoli, lanciare... anche in presenza di limiti spaziali e tempi predefiniti, con l'ausilio di attrezzi.</p> <p>Percorsi e circuiti ad ostacoli, con diverse abilità motorie.</p> <p>Attività motorie combinate per migliorare resistenza e rapidità (presa di coscienza del proprio corpo e delle variazioni che provoca l'esercizio fisico).</p>
<p>Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive e regole di diversi giochi-sport.</p> <p>Partecipare attivamente alle attività di gioco-sport applicando e rispettando le regole.</p>	<p>Giochi individuali, a coppie, in piccoli gruppi, a squadre, prove a tempo, con vari attrezzi e attraverso l'utilizzo di schemi motori di base.</p> <p>Giochi di squadra, anche con piccoli attrezzi, sperimentando e valorizzando ruoli diversi, nel rispetto dei compagni, degli spazi e dei tempi.</p>