

DISCIPLINA: EDUCAZIONE MOTORIA**Classe QUINTA**

Obiettivo Formativo: SALUTE E BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA	Traguardi di Competenze (Indicazioni Nazionali 2012)	Obiettivi Apprendimento	Conoscenze	Obiettivi minimi	Metodologia
	1. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. 2. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.	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. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. 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.	-Conoscere le regole esecutive e funzionali per la sicurezza e sa organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri; -Conoscere le regole di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano; -Riconoscere in situazioni di sforzo fisico la propria capacità e resistenza.	-Partecipare attivamente ai giochi: nel rispetto delle indicazioni e delle regole come aspetti irrinunciabili di ogni esperienza ludico-sportiva; -Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare.	☐ <i>Apprendimento Cooperativo (Cooperative Learning).</i> ☐ <i>Tutoring.</i> ☐ <i>Didattica ludica.</i> ☐ <i>Ricerca-Azione.</i> ☐ <i>Lezione frontale, partecipata e dialogata.</i> ☐ <i>Modelling.</i> ☐ <i>Scaffolding.</i> ☐ <i>Problem solving.</i> ☐ <i>Individualizzazione e personalizzazione.</i> ☐ <i>Metacognizione.</i>