DISCIPLINA: Scienze Motorie e sportive

CLASSE: 5

UDA 1	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
IL MOVIMENTO	La piena consapevolezza di sé ed una adeguata maturazione personale.	1.Organizza ed applica in modo autonomo semplici personali percorsi di attività motoria e sportiva 2.Riconosce ed assume le posture corrette anche in presenza di carichi.	1.I principi fondamentali della teoria e metodologia di allenamento. 2. Riconosce il ritmo personale delle azioni motorie sportive. 3. Le potenzialità del movimento del corpo in relazione al movimento, e le posture corrette.

UDA 2	COMPETENZE	ABILITA’	CONOSCENZE
LO SPOR T LE REGO LE ED IL FAIR PLAY	La padronanza delle tecniche dei giochi sportivi e degli sport.	1.Utilizza, in modo preciso ed appropriato, la terminologia specifica delle discipline sportive 2.Elabora autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi 3.Interpreta con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (doping,professionismo..)	1.Le strategie tecnici tattiche dei giochi sportivi 2.Padroneggiare: terminologia , regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi. 3. Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.

UDA 3	COMPETENZE	ABILITA’	CONOSCENZE
SVILUPPO MOTORIO	L'utilizzo consapevole dei meccanismi di apprendimento	1.Coglie le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento; 2.Produce progressioni didattiche per il gesto specifico	1. Conosce possibili interazioni fra i contesti motori e le loro finalità 2. Le strategie per realizzare azioni motorie complesse in modo economico ed efficace.

UDA 4	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	Corretti stili di vita nell'ambito della salute, della prevenzione e della sicurezza, del tempo libero.	1.Adotta nella vita quotidiana comportamenti responsabili per la tutela ed il rispetto della propria persona. 2.Assume comportamenti funzionali finalizzati ad una corretta alimentazione.	1.Il rapporto esistente tra buon stato di salute ed attività fisica. 2.Conoscere i protocolli riguardanti uno stile di vita sano e ottimale in rapporto alle singole situazioni