

## SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

### DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

#### CLASSE SECONDARIA: classe prima

Periodo	Contenuti	Attività
<b><u>I BIMESTRE</u></b> <b>Da settembre a metà novembre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere l'ambiente di "lavoro" anche per prevenire infortuni</li><li>• Riconoscere la differenza tra abilità condizionali e coordinative</li><li>• Imparare a usare lo spazio a disposizione in relazione a compagni e attrezzi</li><li>• Rispettare le regole comuni di relazione e di collaborazione tra compagni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi con andature diverse rispetto a spazi grandi e piccoli (singol., a coppie, in gruppo)</li><li>• Esercizi con piccoli e grandi attrezzi, es. di coordinazione e di sviluppo della resistenza</li></ul>
<b><u>II BIMESTRE</u></b> <b>Da metà novembre a fine gennaio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sviluppare le abilità condizionali</li><li>• Sviluppare le capacità coordinative</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giochi con palloni di dimensioni diverse</li><li>• Circuiti</li><li>• Staffette anche sottoforma di gara</li></ul>
<b><u>III BIMESTRE</u></b> <b>Febbraio - marzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere e sperimentare nuovi giochi sportivi</li><li>• Comprendere l'esigenza delle regole nei giochi di squadra</li><li>• Comprendere il passaggio dal gesto naturale a quello sportivo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi sui primi fondamentali dei giochi di squadra</li><li>• Esercizi di confronto tra diverse discipline sportive</li><li>• Esercizi di preacrobatica di base</li><li>• Esercizi di salto, lancio, corsa</li></ul>
<b><u>IV BIMESTRE</u></b> <b>Aprile - maggio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Applicare le conoscenze acquisite in merito ai giochi di squadra</li><li>• Rispettare il regolamento dei giochi sportivi</li><li>• Sperimentare gesti tecnici specifici</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minipartite di pallavolo, pallacanestro, pallamano</li><li>• Atletica leggera</li></ul>

## SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

### DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

#### CLASSE SECONDARIA: classe seconda

<b>Periodo</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Attività</b>
<b><u>I BIMESTRE</u></b>  <b>Da settembre a metà novembre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riconoscere le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li><li>• Approfondire il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di coordinazione dinamica generale a corpo libero e con piccoli attrezzi, individuali, a coppie, in gruppo</li><li>• Esercizi di sviluppo della resistenza</li></ul>
<b><u>II BIMESTRE</u></b>  <b>Da metà novembre a fine gennaio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Approfondire le capacità coordinative</li><li>• Sviluppare la velocità e la forza</li><li>• Conoscere le regole dei giochi di squadra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di preacrobatica</li><li>• Esercizi con cambio di ritmo e velocità</li><li>• Esercizi di opposizione e resistenza</li><li>• Esercizi agli attrezzi</li><li>• Esercizi sui fondamentali dei giochi di squadra</li></ul>
<b><u>III BIMESTRE</u></b>  <b>Febbraio - marzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Applicare le regole dei giochi di squadra e conoscere le tecniche e le tattiche di alcuni giochi sportivi</li><li>• Applicare le tecniche dei gesti atletici a salti, lanci, corse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partite a piccoli gruppi e squadre a rotazione</li><li>• Salto in alto, corsa veloce</li></ul>
<b><u>IV BIMESTRE</u></b>  <b>Aprile - maggio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Approfondire gli elementi essenziali del gioco di squadra</li><li>• Riconoscere e saper applicare le regole</li><li>• Completare la conoscenza dei gesti atletici</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partite</li><li>• Prove di arbitraggio</li><li>• Salto in alto/lungo</li><li>• Corsa piana/1000 metri</li></ul>

# SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

## DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSE SECONDARIA: classe terza

Periodo	Contenuti	Attività
<b><u>I BIMESTRE</u></b>  <b>Da settembre a metà novembre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità</li><li>• Approfondire il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento</li><li>• Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici tipici della preadolescenza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di coordinazione dinamica generale a corpo libero con piccoli attrezzi, individuali, a coppie e in gruppo</li><li>• Esercizi di sviluppo della resistenza</li></ul>
<b><u>II BIMESTRE</u></b>  <b>Da metà novembre a fine gennaio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saper trasferire le conoscenze relative all'equilibrio nella realizzazione di movimenti più complessi</li><li>• Riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva</li><li>• Riconoscere il ruolo del ritmo in azioni sempre più complesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi propedeutici alle diverse fasi dei giochi sportivi o delle attività in generale</li></ul>
<b><u>III BIMESTRE</u></b>  <b>Febbraio - marzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere le tecniche e le tattiche di alcuni giochi sportivi</li><li>• Conoscere i gesti arbitrali delle discipline sportive praticate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giochi a coppie, piccolo gruppo, a squadre</li><li>• Torneo di pallavolo tra le classi terze</li></ul>
<b><u>IV BIMESTRE</u></b>  <b>Aprile - maggio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Approfondire e rielaborare le conoscenze relative alle attività praticate</li><li>• Assumere coscienza delle proprie conoscenze in ambito motorio in relazione alle personali performance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attività di organizzazione del gruppo-squadra in occasione di gare e/o tornei</li><li>• Funzioni di arbitraggio</li><li>• Rielaborazione personale delle attività praticate, e comunicazione in forma scritta e orale</li></ul>