

SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSE SECONDARIA: classe prima

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

SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSE SECONDARIA: classe seconda

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

SCANSIONE TEMPORALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

CLASSE SECONDARIA: classe terza

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