

SCANSIONE BIMESTRALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA A.S. 2020-2021

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

SCANSIONE BIMESTRALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA A.S. 2020-2021

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 solo individualmente• Esercizi di sviluppo della resistenza (individualmente) |
| <u>II BIMESTRE</u> Da metà novembre a fine gennaio | <ul style="list-style-type: none">• Approfondire le capacità coordinative (individuali)• Sviluppare la velocità e la forza (individuali)• Conoscere le regole dei giochi di squadra (teoria) | <ul style="list-style-type: none">• Esercizi di preacrobatica individuali• Esercizi con cambio di ritmo e velocità (individualmente)• Esercizi di opposizione e resistenza (individuali)• Esercizi a corpo libero individuali• Esercizi sui fondamentali dei giochi di squadra (individualmente) |
| <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 (teoria)• Applicare le tecniche dei gesti atletici a salti, lanci, corse (solo esercizi individuali) | <ul style="list-style-type: none">• Partite a piccoli gruppi e squadre a rotazione (visione filmati)• Salto in alto, corsa veloce individualmente |
| <u>IV BIMESTRE</u> Aprile - maggio | <ul style="list-style-type: none">• Approfondire gli elementi essenziali del gioco di squadra (teoria)• Riconoscere e saper applicare le regole (teoria)• Completare la conoscenza dei gesti atletici (individualmente) | <ul style="list-style-type: none">• Partite (visione filmati)• Prove di arbitraggio (visione filmati)• Salto in alto/lungo (individuali)• Corsa piana/1000 metri (prove con distanziamento) |

SCANSIONE BIMESTRALE (annuale) DEL CURRICOLO

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA A.S. 2020-2021

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 (teoria)• Approfondire il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento (teoria)• Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici tipici della preadolescenza (teoria) | <ul style="list-style-type: none">• Esercizi di coordinazione dinamica generale a corpo libero individuali• Esercizi di sviluppo della resistenza individuali con distanziamento |
| <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 (teoria e prove individuali)• Riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva (esercizi individuali)• Riconoscere il ruolo del ritmo in azioni sempre più complesse (esercizi individuali) | <ul style="list-style-type: none">• Esercizi propedeutici alle diverse fasi dei giochi sportivi o delle attività in generale (teoria visione filmati e con esercizi a distanziamento) |
| <u>III BIMESTRE</u> Febbraio - marzo | <ul style="list-style-type: none">• Conoscere le tecniche e le tattiche di alcuni giochi sportivi (teoria e visione filmati)• Conoscere i gesti arbitrali delle discipline sportive praticate (teoria e visione filmati) | <ul style="list-style-type: none">• Giochi a coppie, piccolo gruppo, a squadre (non fattibile)• Torneo di pallavolo tra le classi terze (non fattibile) |
| <u>IV BIMESTRE</u> Aprile - maggio | <ul style="list-style-type: none">• Approfondire e rielaborare le conoscenze relative alle attività praticate (teoria con esercizi pratici individuali)• 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 (non fattibile)• Funzioni di arbitraggio (teoria)• Rielaborazione personale delle attività praticate, e comunicazione in forma scritta e orale |