

Programmazione didattica annuale classi seconde

Disciplina Educazione Fisica

| Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe seconda | Obiettivi Generali di apprendimento | Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità) | Contenuti | Attività | Tempi |
|--|---|--|---|--|----------------------------|
| <p>L'alunno utilizza le proprie capacità motorie e si impegna per migliorarle</p> <p>Conosce il funzionamento dal punto di vista anatomico fisiologico del proprio corpo</p> <p>Consolida le abilità motorie e le utilizza in modo appropriato</p> | <p>Potenziamento fisiologico</p> <p>Coordinazione generale</p> <p>Costruisce il proprio schema corporeo adattandolo alle varie situazioni</p> | <p>Conosce , classifica e migliora le capacità condizionali e coordinativa</p> <p>Utilizza la coordinazione per l'esecuzione tecnica dei fondamentali individuali dei giochi sportivi</p> <p>Miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico</p> <p>Consolidamento della coordinazione spazio temporale e oculo-manuale</p> | <p>In palestra: esercizi per la velocità</p> <p>Esercizi per la resistenza</p> <p>Esercizi per la forza</p> <p>Esercizi per la mobilità</p> <p>Fondamentali individuali dei vari sport</p> <p>Giochi sportivi</p> <p>Avviamento ai giochi: pallavolo pallamano pallacanestro tennistavolo badminton</p> | <p>Scatti veloci con partenze da varie posizioni e a ritmi diversi con metodo piramidale</p> <p>Corsa a tempi progressivamente e crescenti o con velocità diverse tipo fartlek , circuit training</p> <p>Lanci con palloni medicinali, esercizi a corpo libero a carico naturale</p> <p>Esercizi di scioltezza per le varie articolazioni individualmente e a coppie;</p> <p>Stretcking</p> <p>Esercitazioni a coppie in gruppi su file con palloni e altri piccoli attrezzi</p> <p>In palestra: Esercizi con la funicella e la palla medica</p> <p>Esercizi per i fondamentali individuali dei giochi sportivi</p> <p>Circuiti di destrezza Con attrezzi vari</p> | Primo/Secondo Quadrimestre |

Programmazione didattica annuale classi seconde Disciplina Educazione Fisica

| Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe seconda | Obiettivi Generali di apprendimento | Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità) | Contenuti | Attività | Tempi |
|--|---|---|---|---|-----------------------------------|
| <p>Acquisisce il linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri e sa integrarsi nel gruppo impegnandosi per il bene comune</p> <p>Comprende e attua comportamenti sulla base di criteri di sicurezza per se e per gli altri</p> | <p>Rispetto delle regole e collaborazione con tutti i compagni</p> <p>Prevenire incidenti in palestra e in classe</p> | <p>Maggiore consapevolezza di sé</p> <p>Sa impegnarsi per il raggiungimento di un obiettivo comune</p> <p>Sa riconoscere e utilizzare i gesti arbitrari</p> <p>E' consapevole delle possibili conseguenze di alcuni comportamenti pericolosi e dello scorretto utilizzo degli attrezzi o dello sbagliato posizionamento in classe delle attrezzature didattiche, pertanto si comporta in modo corretto e responsabile</p> | <p>Partecipazione ai tornei scolastici</p> <p>Partite tra squadre della stessa classe</p> <p>Spiegazione delle funzioni dei grandi attrezzi presenti in palestra e loro utilizzo corretto</p> <p>Utilizzare i piccoli attrezzi in modo corretto</p> | <p>In classe spiegazione e studio delle regole dei giochi sportivi praticati durante le lezioni</p> <p>In palestra Iniziare a svolgere ruoli di arbitraggio su indicazione dell'insegnante</p> <p>riporre a turno gli attrezzi utilizzati</p> <p>In classe sistemare in modo corretto il proprio materiale (zaini, cartelline etc.)</p> | <p>Primo/Secondo Quadrimestre</p> |

Programmazione didattica annuale classi seconde Disciplina Educazione Fisica

| Traguardi di sviluppo delle competenze al termine della classe seconda | Obiettivi Generali di apprendimento | Obiettivi Specifici di apprendimento (conoscenze/abilità) | Contenuti | Attività | Tempi |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione</p> | <p>Approfondire la conoscenza del proprio corpo e del suo funzionamento in relazione allo sforzo fisico</p> | <p>Comprendere le finalità delle varie attività e degli esercizi proposti e il loro effetto sul corpo umano</p> <p>Comprendere gli effetti dannosi sull'organismo di posture errate e capire gli effetti positivi della pratica sportiva per evitare l'insorgere dei <i>paramorfismi</i></p> | <p>Apparati cardio-circolatorio respiratorio</p> <p>Sistema nervoso</p> <p>La colonna vertebrale e i paramorfismi della colonna</p> | <p>In classe lezioni teoriche sul libro</p> <p>In palestra spiegazioni degli effetti dei vari esercizi</p> | <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Primo/Secondo Quadrimestre</p> |