

OGGETTO: Programmazione didattica annuale

CLASSE: 1B

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Programmazione didattica

1. Presentazione programma di Scienze motorie. Riscaldamento, allungamento muscolare e stretching. Corsa di velocità.
2. Presentazione programma di Scienze motorie. Riscaldamento, allungamento muscolare e stretching. Corsa di velocità.
3. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: ricezione, passaggio. Partita di calcio a cinque, tennis tavolo.
4. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: ricezione, passaggio. Partita di calcio a cinque, tennis tavolo.
5. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: ricezione, passaggio. Partita di calcio a cinque, tennis tavolo.
6. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: ricezione, passaggio. Partita di calcio a cinque, tennis tavolo.
7. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente. Pallamano: ricezione, passaggio, palleggio, tiro in porta; contropiede individuale e tiro in porta.
8. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente. Pallamano: ricezione, passaggio, palleggio, tiro in porta; contropiede individuale e tiro in porta.
9. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente. Pallamano: ricezione, passaggio, palleggio, tiro in porta; contropiede individuale e tiro in porta.
10. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente. Pallamano: ricezione, passaggio, palleggio, tiro in porta; contropiede individuale e tiro in porta.
11. Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità); utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.
12. Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità); utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.
13. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. La Pallamano: dimensioni del campo di gioco e delle porte. Ruoli dei giocatori, regolamento tecnico.
14. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. La Pallamano: dimensioni del campo di gioco e delle porte. Ruoli dei giocatori, regolamento tecnico.
15. Pallamano: regolamento tecnico e visione di filmati sulla pallamano.
16. Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità); utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.
17. Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità); utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.
18. Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità); utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Valutazioni; pallamano: passaggio, ricezione, palleggio, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta.
19. Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità); utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Valutazioni; pallamano: passaggio, ricezione, palleggio, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta.
20. Correlare gli aspetti cognitivi della tridimensionalità al movimento del corpo; eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Mini torneo di pallamano.
21. Correlare gli aspetti cognitivi della tridimensionalità al movimento del corpo; eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Mini torneo di pallamano.

- 22.** Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; regolare e dosare l'impegno muscolare in modo preciso e rapido. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gara di resistenza: corsa campestre. Partita di calcio a cinque.
- 23.** Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; regolare e dosare l'impegno muscolare in modo preciso e rapido. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gara di resistenza: corsa campestre. Partita di calcio a cinque.
- 24.** Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; regolare e dosare l'impegno muscolare in modo preciso e rapido. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Mini torneo di pallamano.
- 25.** Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento; regolare e dosare l'impegno muscolare in modo preciso e rapido. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con salto sulla panca. Mini torneo di pallamano.
- 26.** Acquisire gesti sempre più complessi e precisi; controllare il movimento in funzione di uno scopo. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con tuffo da pivot. Gioco del cacciatore.
- 27.** Acquisire gesti sempre più complessi e precisi; controllare il movimento in funzione di uno scopo. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, tiro in porta dai nove metri, tiro in porta con tuffo da pivot. Gioco del cacciatore.
- 28.** Acquisire gesti sempre più complessi e precisi; controllare il movimento in funzione di uno scopo. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di Pallamano.
- 29.** Acquisire gesti sempre più complessi e precisi; controllare il movimento in funzione di uno scopo. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di Pallamano.
- 30.** Combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità; conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di Pallamano.
- 31.** Combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità; conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di Pallamano.
- 32.** Combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità; conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di calcio a cinque.
- 33.** Combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità; conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di calcio a cinque.
- 34.** Combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità; conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di calcio a cinque.
- 35.** Eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di pallamano.
- 36.** Eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di pallamano.
- 37.** Eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di pallamano.
- 38.** Progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di pallamano.
- 39.** Progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e mini torneo di pallamano.
- 40.** Progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e partita di pallamano.
- 41.** Progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara; riconoscere il valore della competizione e

del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e partita di pallamano

42. Scuola Nuoto: esercizi propedeutici e di perfezionamento in vasca per lo stile libero e lo stile dorso e lo stile rana; tuffi di partenza.

43. Scuola Nuoto: esercizi propedeutici e di perfezionamento in vasca per lo stile libero e lo stile dorso e lo stile rana; tuffi di partenza.

44. Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile; svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e torneo di pallamano.

45. Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile; svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e torneo di pallamano.

46. Scuola Nuoto: esercizi propedeutici e di perfezionamento in vasca per lo stile libero e lo stile dorso e lo stile rana; tuffi di partenza.

47. Scuola Nuoto: esercizi propedeutici e di perfezionamento in vasca per lo stile libero e lo stile dorso e lo stile rana; tuffi di partenza.

48. Scuola Nuoto: esercizi propedeutici e di perfezionamento in vasca per lo stile libero e lo stile dorso e lo stile rana; tuffi di partenza.

49. Scuola Nuoto: esercizi propedeutici e di perfezionamento in vasca per lo stile libero e lo stile dorso e lo stile rana; tuffi di partenza.

50. Scuola Nuoto: esercizi propedeutici e di perfezionamento in vasca per lo stile libero e lo stile dorso e lo stile rana; tuffi di partenza.

51. Scuola Nuoto: esercizi propedeutici e di perfezionamento in vasca per lo stile libero e lo stile dorso e lo stile rana; tuffi di partenza.

52. Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile; svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e torneo di pallamano.

53. Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile; svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore e torneo di pallamano.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE
FIORENZA GIOSUE'