

OGGETTO: Programmazione didattica annuale

CLASSE: 2B

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Programmazione didattica

1. Conoscenza della classe. Presentazione programma di Scienze motorie
2. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Gioco del cacciatore.
3. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Gioco del cacciatore.
4. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Gioco del cacciatore.
5. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati ed adeguare rapidamente le risposte motorie. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano, palleggio, tiri in porta. Partita di calcio a cinque.
6. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati ed adeguare rapidamente le risposte motorie. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano, palleggio, tiri in porta. Partita di calcio a cinque.
7. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati ed adeguare rapidamente le risposte motorie. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano, palleggio, tiri in porta. Torneo di calcio a cinque e tennis tavolo.
8. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati ed adeguare rapidamente le risposte motorie. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano, palleggio, tiri in porta. Torneo di calcio a cinque e tennis tavolo.
9. 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; partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.
10. 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; partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.
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 simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Pallamano: passaggi a due mani, ad una mano dx e sx, contropiede individuale, contropiede con inseguitore. Partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.
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 simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Pallamano: passaggi a due mani, ad una mano dx e sx, contropiede individuale, contropiede con inseguitore. Partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.
13. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare gli aspetti cognitivi della tridimensionalità al movimento del corpo. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore; Pallamano: contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta, partita di pallamano.
14. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare gli aspetti cognitivi della tridimensionalità al movimento del corpo. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore; Pallamano: contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta, partita di pallamano.
15. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare gli aspetti cognitivi della tridimensionalità al movimento del corpo. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore; Valutazioni: Pallamano; contropiede individuale in palleggio e con lancio del portiere e tiro in porta.
16. Utilizzare il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo; correlare gli aspetti cognitivi della tridimensionalità al movimento del corpo. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Gioco del Cacciatore; Valutazioni: Pallamano; contropiede individuale in palleggio e con lancio del portiere e tiro in porta.
17. 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.

Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher. Partita di pallavolo.

18. 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. Pallavolo: palleggio, ricezione, bagher. Partita di pallavolo.

19. 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.

20. 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.

21. Acquisire gesti sempre più complessi e precisi; controllare il movimento in funzione di uno scopo; combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità. 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, contropiede individuale con tiro in porta. Gioco del Cacciatore, partita di Pallamano.

22. Acquisire gesti sempre più complessi e precisi; controllare il movimento in funzione di uno scopo; combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità. 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, contropiede individuale con tiro in porta. Gioco del Cacciatore, partita di Pallamano.

23. Acquisire gesti sempre più complessi e precisi; controllare il movimento in funzione di uno scopo; combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità. 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, contropiede individuale con tiro in porta. Partita di calcio a cinque.

24. Acquisire gesti sempre più complessi e precisi; controllare il movimento in funzione di uno scopo; combinare ed accoppiare più gesti anche aumentando la velocità. 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, contropiede individuale con tiro in porta. Partita di calcio a cinque.

25. Conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco; eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.

26. Conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco; eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.

27. Conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco; eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.

28. Conoscere e rispettare le regole e focalizzare lo scopo del gioco; eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.

29. Ripasso.

30. Ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro; progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.

31. Ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro; progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.

32. Ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro; progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.

33. Ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro; progettare e portare a termine uno schema di gioco, una strategia di gara. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque.

34. Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo

35. Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo

36. Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di

tennis tavolo.

37. Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

38. Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

39. Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizzare spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

40. Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; possedere nozioni di base relative al primo soccorso. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Scatti in velocità: frontali, laterali dx e sx, all'indietro. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

41. Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; possedere nozioni di base relative al primo soccorso. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Scatti in velocità: frontali, laterali dx e sx, all'indietro. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

42. Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; possedere nozioni di base relative al primo soccorso. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Scatti in velocità: frontali, laterali dx e sx, all'indietro. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

43. Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; possedere nozioni di base relative al primo soccorso. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Scatti in velocità: frontali, laterali dx e sx, all'indietro. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

44. Fare assistenza ad un compagno; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggio, palleggio, contropiede individuale in palleggio con tiro in porta, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Ricezione e finta a zero su un difensore. Partita di pallamano.

45. Fare assistenza ad un compagno; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggio, palleggio, contropiede individuale in palleggio con tiro in porta, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Ricezione e finta a zero su un difensore. Partita di pallamano.

46. Fare assistenza ad un compagno; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Coordinazione oculopodolica: calcio a cinque, conduzione della palla in slalom con interno piede, esterno piede, con la suola, con piede dx e con piede sx. Tiro in porta dx e sx; partita di calcio a cinque.

47. Fare assistenza ad un compagno; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Coordinazione oculopodolica: calcio a cinque, conduzione della palla in slalom con interno piede, esterno piede, con la suola, con piede dx e con piede sx. Tiro in porta dx e sx; partita di calcio a cinque.

48. Fare assistenza ad un compagno; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

49. Fare assistenza ad un compagno; riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del Cacciatore, partita di calcio a cinque e torneo di tennis tavolo.

50. Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; possedere nozioni di base relative al primo soccorso. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Scatti in velocità: frontali, laterali dx e sx, all'indietro. Pallamano: passaggio, palleggio, contropiede individuale in palleggio con tiro in porta, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Ricezione e finta a zero su un difensore. Partita di pallamano.

51. Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; possedere nozioni di base relative al primo soccorso. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Scatti in velocità: frontali, laterali dx e sx, all'indietro. Pallamano: passaggio, palleggio, contropiede individuale in palleggio con tiro in porta, contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta. Ricezione e finta a zero su un difensore. Partita di pallamano.
