

OGGETTO: Programmazione didattica annuale

CLASSE: 2E

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. Partita di calcio a cinque.
3. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Partita di calcio a cinque.
4. 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.
5. 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.
6. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Torneo di calcio a cinque.
7. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Torneo di calcio a cinque.
8. 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.
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 e partita di calcio a cinque.
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 e partita di calcio a cinque.
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. 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. Partite di calcio a cinque, pallamano e 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. Partite di calcio a cinque, pallamano e tennis tavolo.
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. Partite di calcio a cinque e tennis tavolo.
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. Partite di calcio a cinque e tennis tavolo.
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. Valutazioni; pallamano: passaggio, ricezione, palleggio, contropiede con lancio del portiere e tiro in porta.
17. 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. Valutazioni; pallamano: passaggio, ricezione, palleggio, contropiede con lancio del portiere e tiro in porta.
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. Gara di resistenza: corsa campestre. Partita di calcio a cinque.
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. Pallamano: contropiede individuale con palleggio e tiro in porta
- 21.** 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: contropiede individuale con palleggio e tiro in porta
- 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, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Calcio a cinque: esercizi di passaggio, controllo e conduzione del pallone. Partita di calcio a cinque.
- 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, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Calcio a cinque: esercizi di passaggio, controllo e conduzione del pallone. 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, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Calcio a cinque: esercizi di passaggio, controllo e conduzione del pallone. Partita di calcio a cinque.
- 25.** 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, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Calcio a cinque: esercizi di passaggio, controllo e conduzione del pallone. 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.** 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.
- 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 pallavolo.
- 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 pallavolo.
- 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 pallavolo.
- 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 pallavolo.
- 34.** Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizza spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e calcio a cinque.
- 35.** Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizza spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e calcio a cinque.
- 36.** Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizza spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di Pallamano.
- 37.** Riconoscere il valore della competizione e del confronto nel rispetto del gioco corretto; adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizza spazi e strutture in modo responsabile. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Gioco del cacciatore e partita di Pallamano.
- 38.** 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. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque e mini torneo di tennis tavolo.
- 39.** 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. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque e mini 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. Gioco del

cacciatore e partita di calcio a cinque e mini 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. Gioco del cacciatore e partita di calcio a cinque e mini torneo di tennis tavolo.

42. Eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching.

Coordinazione oculo-podalica: 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.

43. Eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching.

Coordinazione oculo-podalica: 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.

44. Eseguire correttamente i fondamentali tecnici individuali in situazioni di gioco; ricoprire a rotazione vari ruoli compreso quello di giudice ed arbitro. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching.

Coordinazione oculo-podalica: 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.

45. 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, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di calcio a cinque.

46. 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, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di calcio a cinque.

47. 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, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di calcio a cinque.

48. 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, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Partita di calcio a cinque.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE
FIORENZA GIOSUE'