

OGGETTO: Programmazione didattica annuale

CLASSE: 1E

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Programmazione didattica

1. Conoscenza della classe. Presentazione programma di Scienze motorie
2. Conoscenza della classe. Presentazione programma di Scienze motorie
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. Dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione. Conoscere e utilizzare lo stretching. Riscaldamento, allungamento muscolare dinamico. Pallamano: passaggio a due mani e ad una mano, ricezione, passaggio in elevazione. Contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta.
6. 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.
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. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Torneo di pallamano.
9. Orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali. Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente. Riscaldamento, andature ginniche simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Torneo di pallamano.
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 simmetriche e asimmetriche, allungamento muscolare dinamico, stretching. Pallamano: passaggi a due mani, ad una mano dx e sx, contropiede individuale.
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.
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. Gioco del Cacciatore e torneo di pallamano.
13. 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. Gioco del Cacciatore e torneo 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; Pallamano: contropiede individuale con lancio del portiere e tiro in porta, partita di pallamano.
16. 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, contropiede individuale con tiro in porta. Mini torneo di pallamano.
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. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, contropiede individuale con tiro in porta. Mini torneo di pallamano.
18. Ripasso
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. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, contropiede individuale con tiro in porta. Mini torneo di pallamano.

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: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, contropiede individuale con tiro in porta. Mini torneo di pallamano.

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. 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 e torneo di Tennis Tavolo.

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. 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 e torneo di Tennis Tavolo.

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. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, contropiede individuale con tiro in porta. Torneo 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. Riscaldamento, andature ginniche, esercizi di mobilità articolare dinamici; stretching. Pallamano: passaggi a due mani ed a una mano dx e sx., passaggio in elevazione, contropiede individuale con tiro in porta. Torneo 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. OffBall, regolamento e partita.

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. OffBall, regolamento e partita.

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.

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 torneo di Pallamano.

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 torneo di Pallamano.

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, partita dia calcio a cinque e tennis tavolo

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, partita dia calcio a cinque e tennis tavolo

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, partita dia calcio a cinque e tennis tavolo.

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, partita dia calcio a cinque e tennis tavolo.

34. 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

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. Esercizi di potenziamento muscolare arti inferiori. Gioco del Cacciatore.

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. Esercizi di potenziamento muscolare arti inferiori. Gioco del Cacciatore.

39. La Pallamano: cenni storici, misure del campo di gioco, misura delle porte e numero dei giocatori. Cenni di regolamento e visione di un filmato sulla Pallamano.

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

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

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

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

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. 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. 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.

49. 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. 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.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE
FIORENZA GIOSUE'