



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Comprensivo Statale di Lesmo

Via Donna Rosa, 13 - 20855 LESMO (MB) - Cod. Mecc. MBIC8BS008

Tel. 0396065803 - Fax 0396980042 - C.F.: 94030860152 - E-mail: MBIC8BS008@istruzione.it

Pec: MBIC8BS008@pec.istruzione.it - Sito web: <http://www.icslesmo.edu.it>

Scuola secondaria Lesmo

Classi PRIME

a.s. 2022/23

SINTESI PIANIFICAZIONE disciplinare di Educazione Fisica

COMPETENZE

Declinazione delle competenze

Migliorare, attraverso il movimento, le proprie capacità motorie.

Utilizzare le diverse tecniche sportive e di espressione corporea, apprese.

Risolvere tatticamente un problema di gioco.

Arbitrare una partita di classe.

Unità didattiche	Contenuti	Obiettivi disciplinari	Periodo
Test motori	- Esercitazioni di coordinazione motoria (circuiti destrezza) - Salto in lungo da fermi - lancio palla medica 2kg - test resistenza 7' minuti - corsa veloce navetta (5x10)	Stabilire punti di partenza e di arrivo	Settembre, ottobre,
sport e benessere	costruzione dello zaino	salute e benessere	novembre,
Potenziamento resistenza	- Corsa campestre - Salto funicella	Sviluppo capacità motorie	
Giochi di squadra	Ultimate frisbee	Conoscersi e lavorare in squadra	dicembre e gennaio.
Unità didattiche	Contenuti	Obiettivi disciplinari	Periodo
Corpo libero e	Acrosport	Espressione corporea	febbraio



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Comprensivo Statale di Lesmo

Via Donna Rosa, 13 - 20855 LESMO (MB) - Cod. Mecc. MBIC8BS008

Tel. 0396065803 - Fax 0396980042 - C.F.: 94030860152 - E-mail: MBIC8BS008@istruzione.it

Pec: MBIC8BS008@pec.istruzione.it - Sito web: <http://www.icslesmo.edu.it>



Attrezzistica	• uso tappetoni e trampolino elastico	• capacità coordinative	
Giochi di Squadra	• Abilità individuali da combinare • Palla rilanciata • Basket	• Conoscenza fondamentali individuali e regole di gioco	marzo, aprile
Unità didattiche ed. civica	Contenuti	Obiettivi disciplinari	Periodo
Atletica leggera	• educazione stradale • RCP (settimana della scienza) • Corse, lanci, salti	• Diritto alla salute e benessere della persona • Apprendimento tecniche specialità individuali	
Giochi di Squadra	• Orienteering (settimana della scienza) • Torneo di classe	• Uso comprensione e lettura cartine • Applicare schemi di gioco	maggio, giugno.