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 SECONDE 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 (circuito destrezza) • Salto in lungo da fermi • lancio palla medica 2kg • test resistenza 7' minuti • corsa veloce navetta (5x10)	• Stabilire punti di partenza e arrivo	Settembre, ottobre,
Potenziamento resistenza	• Corsa campestre • Salto funicella	• Sviluppo capacità motorie	novembre
Giochi di Squadra	• Ultimate frisbee	• Lavorare in squadra, comprendere regole e applicarle nel gioco • Autoarbitraggio	dicembre gennaio
Unità didattiche	**Contenuti**	**Obiettivi disciplinari**	**Periodo**
Corpo libero e	• Acrosport	• Espressione corporea	febbraio

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