

**ISTITUTO COMPRENSIVO " KAROL WOJTYLA "**

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO - CLASSE SECONDA**

**PROGRAMMAZIONE A.S. 2023/2024**

**CLASSE 2°A**

**DISCIPLINA : EDUCAZIONE FISICA**

**DOCENTE : CERRETANI CECILIA**

**TRAGUARDI DI APPRENDIMENTO**

**PERCORSI DIDATTICI MIRANTI A**

•

- - Sviluppo della destrezza
- - Acquisizione della capacità di combinare movimenti degli arti inferiori e superiori. • - Sviluppo della ritmicità nella esecuzione dei movimenti.
- - Acquisizione dei gesti sportivi relativi alla pratica della pallavolo, pallacanestro, calcetto, palla prigioniera.
- - Acquisizione di una corretta postura. • - Sviluppo della capacità di concentrazione. • - Adattamento del proprio equilibrio a varie situazioni dinamiche.
- - Sviluppo dell'orientamento.
- - Percezione della contemporaneità e della successione.
- - Acquisizione della capacità di anticipare un movimento.
- - Percezione delle distanze e delle traiettorie. • - Esercizio della funzione di rappresentazione mentale di uno schema d'azione.
- - Acquisizione della capacità di posizionarsi correttamente in un gioco.
- Sviluppo della mobilità della colonna vertebrale. • Sviluppo della mobilità coxo-femorale. • - Incremento della muscolatura dorsale, addominale e degli arti.
- - Sviluppo della prontezza dei riflessi. • - Acquisizione di un'adeguata capacità di scatto. • - Mantenimento di un ritmo veloce di corsa. • - Sviluppo della velocità di esecuzione.

**CONTENUTI**

Percorsi, andature, circuiti, staffette, lanci, salto in alto e in lungo, ex. con la funicella, ex. con piccoli e grandi

attrezzi, corsa a

regime aerobico e anaerobico, giochi di gruppo, ex. di

mobilità articolare, ex di potenziamento muscolare, corse ad ostacoli, giochi di organizzazione

spazio-temporale, pratica di sport di squadra, ex. Con la musica, capovolte ed altri ex. di volteggio semplice.

## CONOSCENZE

### TEORICHE

Cenni di anatomia su: apparato

cardiovascolare,

apparato respiratorio.

### OBIETTIVI SPECIFICI IN FORMA OPERATIVA

- Saper eseguire percorsi con capovolte, salti, lanci.
- Saper eseguire palleggi, bagher in fase di gioco.
- Saper palleggiare ed eseguire un tiro a canestro in azione di gioco.
- Saper stare in equilibrio su un piede per 5" passando in successione da un piede all'altro per 4 volte.
- Saper traslocare su una trave con andature diverse.
- Saper arrestarsi in equilibrio dopo una fase di volo.
- Saper orientarsi in palestra in un gioco collettivo con la palla (es. palla prigioniera).
- saper effettuare passaggi in coppia con traiettorie diverse.
- Saper tirare a canestro da distanze diverse.
- Saper eseguire un circuito.
- Riuscire da seduti a divaricare le gambe a 90°, una dritta, l'altra flessa ad angolo retto (posiz. Ostacolo) flettendo il busto avanti. - Riuscire ad eseguire da supini 25 elevazioni del busto, flettendo le gambe, sino a toccare le ginocchia.
- Riuscire da proni a sollevare il busto 12 volte.
- Riuscire a lanciare una palla medica di 3