

**PROGETTAZIONE ANNUALE – CORPO, MOVIMENTO E SPORT**  
**CLASSE SECONDA SECONDARIA di PRIMO GRADO**

Competenze attese al termine della Classe Seconda Secondaria di PRIMO GRADO

L'alunno:

È in grado di sostenere sforzi che richiedano una minima resistenza

È in grado di praticare a livello base le discipline sportive trattate

Inizia ad imparare il funzionamento fisiologico del proprio corpo  
 Conosce e rispetta le regole.

**Obiettivi educativi**

- Rafforzare il rispetto dell'altro e delle regole;
- presa di coscienza dei rischi e pericoli legati all'attività fisica;
- inizio di presa di coscienza del proprio corpo in quanto complesso biologico e corretti stili di vita;

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Settembre
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
Revisione e consolidamento dello schema corporeo.  Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative.	Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.	Il salto in lungo. Corsa di velocità Passaggio dell'ostacolo Lancio della pallina	Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi

### UDA Nr. 1

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Settembre – Prove d’Ingresso Ottobre/Novembre
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA’	VERIFICHE
<p>Revisione e consolidamento dello schema corporeo.</p> <p>Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative.</p>	<p>Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.</p>	<p>Sa utilizzare in modo armonico le varie parti del corpo partendo da situazioni semplici, aumentando progressivamente la difficoltà a corpo libero, con piccoli attrezzi e con grandi attrezzi</p>	<p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obbiettivi</p>

### UDA Nr. 2

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Dicembre/gennaio
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA’	VERIFICHE
<p>Sviluppo delle capacità condizionali:</p> <p>a) forza</p> <p>b) resistenza</p> <p>c) velocità</p> <p>d) mobilità</p>	<p>Sa scegliere ed utilizzare il giusto livello di forza in rapporto al mutare della situazione.</p> <p>Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi diversi e progressivamente crescenti.</p> <p>Sa eseguire diversi movimenti a velocità</p>	<p>Circuiti di esercizi di forza con attività di forza e resistenza alla forza</p> <p>Esercitazioni legati alla mobilità articolare</p>	<p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obbiettivi</p> <p>test sulle capacità condizionali</p> <p>test sugli sport in</p>

	<p>variabile.</p> <p>Sa compiere movimenti articolari più ampi.</p> <p>Sa distribuire il carico di lavoro e rispettare i momenti di recupero.</p>	Attività di pattinaggio su ghiaccio	oggetto
--	---	-------------------------------------	---------

### UDA Nr. 3

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Febbraio/Marzo
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
<p>Avviamento alla pratica sportiva</p> <p>Acquisizione e perfezionamento dai gesti richiesti dai diversi sport proposti.</p> <p>Riconoscimento del valore del confronto e della competizione.</p>	<p>Conosce le regole dello sport praticato.</p> <p>Esegue i gesti tecnici prima in modo globale e poi più preciso.</p> <p>Riesce a praticare lo sport ad un livello adeguato alle proprie capacità ed in modo soddisfacente sul piano personale (se non per il livello oggettivo).</p> <p>Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e collaborando con i compagni.</p>	<p>Esercitazioni e progressioni didattiche legate ai fondamentali degli sport presi in esame:</p> <p>a) Pallavolo</p> <p>b) Basketball</p> <p>c) Ultimate</p> <p>d) Badminton</p>	<p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi</p> <p>test sulle capacità condizionali</p> <p>test sugli sport in oggetto</p>

#### UDA Nr. 4

Disciplina	Educazione Fisica
Periodo	Aprile/Maggio
Docente	Filippo Belluccini

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ATTIVITA'	VERIFICHE
<p>Conoscersi per migliorare e star bene con se stessi.</p> <p>Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e prestazioni.</p> <p>Sviluppo di comportamenti corretti dal punto di vista igienico alimentare.</p>	<p>Conosce in modo globale l'anatomia e il funzionamento del corpo umano.</p> <p>Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto all'attività svolta.</p> <p>Riflette e comprende quali sono gli elementi che influenzano le prestazioni motorie.</p> <p>Riconosce in situazioni concrete gli effetti del rapporto fra alimentazione- benessere e realizzazione personale.</p>	<p>Continuano le esercitazioni sugli sport precedentemente presi in esame.</p> <p>Lezioni frontali in aula su basi di fisiologia, alimentazione e igiene.</p>	<p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi</p> <p>test sulle capacità condizionali</p> <p>test sugli sport in oggetto</p>

Note: l'insegnamento delle discipline sportive previste continuerà durante tutto l'anno scolastico e non solo durante la singola UDA