

TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE PER LE CLASSI DEL BIENNIO

	FINALITA'	OBIETTIVI	AZIONI PREVISTE	TEMPI	VERIFICHE
MODULO1 IL MOVIMENTO	Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato di corsa	Percepire il tempo che passa Adeguare il ritmo	Corsa continua a gruppi Misurazione delle pulsazioni cardiache	Sett.	test abilità di base
	Distribuire la fatica Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca e la fatica psicologica	Percorso di durata Giochi di gruppo		Ott.	
				Nov. Dic.	Test metri 1000
	Vincere resistenze e migliorare la mobilità articolare in modo adeguato Capacità di contrazione e decontrazione Capacità di rilassamento	Controllo cinestetico dei muscoli Distribuire la forza Eserc.addominali	Eserc.di forza a carico naturale Eserc.di forza con piccoli sovraccarichi e a coppie	Tutto l'anno	Salto in alto da fermo Salto in lungo da fermo Addominali Dorsali
MODULO 2 IN PALESTRA	Attuare movimenti complessi in forma economica Coordinazione segmentaria e ideosensomotoria Lateralità	Organizzarsi nello spazio e nel tempo Equilibrio Circuiti di destrezza Percorsi misti grandi e piccoli attrezzi	Correre a diverse andature Giochi presportivi	Tutto l'anno	Circuiti di destrezza a tempo Tattica dei giochi di squadra

MODULO 3
LA PRATICA SPORTIVA

Conoscere
due sport di squadra
e alcune specialità
dell'atletica leggera
sport
Saper organizzare
l'attività

Conoscere le regole
Saper arbitrare
Conoscere la tattica
e la tecnica di uno

Approccio globale
a regole e schemi
Ricerca analitica di
gesti tecnici
Lavoro a coppie
e a piccoli gruppi

Tutto
l'anno

Questionari
sull'arbitrag-
gio
Schede diva-
lutazione
compilate
Partite