

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 TERZE**

**a.s. 2022/23**

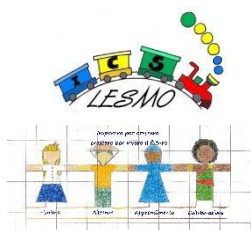
## SINTESI PIANIFICAZIONE disciplinare di Educazione Fisica

### 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             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Test motori</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni di coordinazione motoria (circuito destrezza)</li> <li>Salto in lungo da fermi</li> <li>lancio palla medica 2kg</li> <li>test resistenza 7' minuti</li> <li>corsa veloce navetta (5x10)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilire punti di partenza e arrivo</li> </ul>                                               | Settembre, ottobre  |
| <b>Potenziamento resistenza</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Corsa campestre</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppo capacità motorie</li> </ul>                                                          | novembre            |
| <b>Giochi di Squadra</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Badminton</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>preparazione, conduzione lezione teorica e pratica</li> <li>uso mezzi multimediali</li> </ul> | dicembre<br>gennaio |
| Unità didattiche                    | Contenuti                                                                                                                                                                                                                                               | Obiettivi disciplinari                                                                                                               | Periodo             |
| <b>Corpo libero e Attrezzistica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acrosport</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espressione corporea</li> </ul>                                                               | 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>



|                          |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |                |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Compito di realtà</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uso tappetoni e trampolino elastico</li> <li>• preparazione, conduzione lezione pratica su uno sport a scelta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• capacità coordinative</li> <li>• conoscenza ed esposizione dei contenuti, conduzione della classe e valutazione</li> </ul> | marzo, aprile  |
| <b>Giochi di Squadra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palla rilanciata</li> <li>• Basket</li> <li>• Volley</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza fondamentali individuali e regole di gioco</li> <li>• autoarbitraggio</li> </ul>                                |                |
| <b>Unità didattiche</b>  | <b>Contenuti</b>                                                                                                                                                  | <b>Obiettivi disciplinari</b>                                                                                                                                       | <b>Periodo</b> |
| <b>ed. civica</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• il doping</li> <li>• educazione posturale</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diritto alla salute e benessere della persona</li> </ul>                                                                   | maggio         |
| <b>Atletica leggera</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corse, lanci, salti</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendimento tecniche specialità individuali</li> </ul>                                                                   |                |
| <b>Giochi di Squadra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torneo di classe</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicare schemi di gioco</li> </ul>                                                                                       | giugno.        |