

CURRICOLO CLASSI SECONDE

PERIODO	OBIETTIVI	CONTENUTI	COMPETENZE E ABILITA'	VALUTAZIONE
SETTEMBRE	<u>ACQUISIRE SANE ABITUDINI</u>	nozioni su norme di igiene personale	vivere il proprio corpo con dignità	QUESTIONARIO A RISPOSTA APERTA
OTTOBRE	<u>VALUTAZIONE LIVELLO DI PARTENZA</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. correre 800 m 2. lancio palla medica kg 3 3. salto in lungo da fermi 4. velocità m 30 5. tempo di reazione 6. saltelli a dx e sx di un ostacolo in 30" 	migliorare la conoscenza delle proprie capacità	VEDI TABELLE DI VALUTAZIONE SPECIFICHE
NOVEMBRE DICEMBRE	<u>POTENZIAMENTO CARDIO/ RESPIRATORIO</u> <u>POTENZIAMENTO DELLA FORZA</u> <u>CONOSCENZA DELLE REGOLE DEI GIOCHI SPORTIVI PRATICATI</u>	corse di endurance circuiti per la resistenza percorsi in palestra esercizi ai grandi attrezzi esercizi isotonici e isometrici circuiti di potenziamento giochi di resistenza e di forza resistente pallone elastico pallavolo pallamano nuoto	correre 800 m in meno di 3'50 (F) e in meno di 3'30" (M) riuscire ad eseguire esercizi a carico naturale giocare applicando le regole e utilizzando i gesti tecnici specifici	VEDI TABELLE DI VALUTAZIONE SPECIFICHE

PERIODO	OBIETTIVI	CONTENUTI	COMPETENZE E ABILITA'	VALUTAZIONE
<p>GENNAIO</p> <p>FEBBRAIO</p>	<p><u>MOBILITÀ</u> <u>ARTICOLARE</u></p> <p><u>CONSOLIDAMENTO</u> <u>DEGLI SCHEMI</u> <u>MOTORI DI BASE</u></p> <p><u>CONTROLLARE LE</u> <u>PROPRIE</u> <u>EMOZIONI E LA</u> <u>PROPRIA</u> <u>AGGRESSIVITÀ</u></p>	<p>esercizi di mobilità ai grandi e piccoli attrezzi</p> <p>esercizi passivi a coppie</p> <p>esercizi di stretching</p> <p>esercizi di lancio e presa</p> <p>lancio della pallina</p> <p>getto del peso</p> <p>salto in alto</p> <p>esercizi per la rincorsa e lo stacco</p> <p>giochi di squadra</p>	<p>riuscire ad eseguire movimenti ampi a corpo libero e con piccoli attrezzi</p> <p>lanciare la pallina ad almeno 15m (F) e 20 m (M)</p> <p>lanciare il peso ad almeno m 4,50 (F) e 5 m (M)</p> <p>superare con il salto in alto una misura minima di 90 cm</p> <p>controllo delle proprie emozioni in situazioni nuove e durante il gioco</p>	<p>VEDI TABELLE DI VALUTAZIONE SPECIFICHE</p>
<p>MARZO</p> <p>APRILE</p>	<p><u>INCREMENTO</u> <u>DELLE CAPACITÀ</u> <u>COORDINATIVE</u></p>	<p>esercizi a corpo libero</p> <p>esercizi con piccoli attrezzi</p> <p>esercizi con la musica</p> <p>traslocazione sulla trave</p> <p>percorsi di destrezza</p>	<p>riuscire ad eseguire correttamente le combinazioni motorie proposte</p>	

TABELLE DI VALUTAZIONE
CLASSI SECONDE

LUNGO DA FERMI

FEMMI NE	MASCHI	
meno di m 1,25	meno di m 1,30	NS
m 1,25 a m 1,45	m 1,30 a m 1,50	S
m 1,46 a m 1,70	m 1,51 a m 1,65	B
m 1,71 a m 1,80	m 1,66 a m 1,90	D
più di 1,80	più di m 1,90	O

LANCIO PALLA MEDICA Kg 3

FEMMI NE	MASCHI	
meno di m 3,20	meno di m 3,60	NS
m 3,20 a m 3,70	m 3,60 a m 4,10	S
m 3,71 a m 4,20	m 4,11 a m 4,60	B
m 4,21 a m 4,50	m 4,60 a m 5	D
più di m 4,50	più di m 5	O

SALTELLI 30"

FEMMI NE	MASCHI	
meno di 29	meno di 29	NS
da 29 a 34	da 29 a 34	S
da 35 a 45	da 35 a 48	B
da 46 a 50	da 49 a 52	D
più di 50	più di 52	O

CORSA 800 M

FEMMI NE	MASCHI	
più di 4'10"	più di 4'00"	NS
da 4'10" a 3'50"	da 4'00" a 3'15"	S
da 3'49" a 3'30	da 3'14" a 3'00"	B
da 3'29" a 3'00"	da 2'59" a 2'40"	D
meno di 3'00"	meno di 2'40"	O

TEMPO DI REAZIONE

FEMMI NE	MASCHI	
più di 5"60	più di 5"60	NS
da 5"60 a 5"30	da 5"60 a 4"90	S
da 5"29 a 5"00	da 4"89 a 4"60	B
da 4"99 a 4"80	da 4"59 a 4"45	D
meno di 4"80	meno di 4"45	O

CORSA VELOCE M30

FEMMI NE	MASCHI	
più di 6"30	più di 6"30	NS
da 6"30 a 5"80	da 6"30 a 5"80	S
da 5"79 a 5"50	da 5"79 a 5"40	B
da 5"49 a 5"35	da 5"39 a 5"30	D
meno di 5"35	meno di 5"30	O

ADDOMINALI ALLA SPALLI ERA (flessioni in 20")

FEMMI NE	MASCHI	
meno di 13	meno di 14	NS
13 - 14 - 15	14 -15 - 16	S
16 - 17	17 - 18	B
18 - 19	19	D
più di 19	più di 19	O