

UNIONE EUROPEA

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

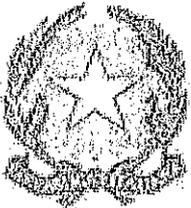
pon  
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
Direzione Generale per Interventi in materia di edilizia  
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per  
l'istruzione e per l'innovazione digitale  
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

ISTITUTO COMPRENSIVO CAPENA

Via del Mattatoio, 39 - 00060 - CAPENA

☎ 06/9032287

☎ 06/9032653

✉ [rmic868006@istruzione.it](mailto:rmic868006@istruzione.it)

✉ [rmic868006@pec.istruzione.it](mailto:rmic868006@pec.istruzione.it)

🌐 [www.istitutocomprensivocapena.it](http://www.istitutocomprensivocapena.it)

C.F.97198530582 - Cod. Univoco UFFJE9 - Codice Mecc. RMIC868006 - 31° Distretto

Circ. 152 del 28.01.2020

- Ai docenti
  - Agli alunni
- Scuola Primaria C.U. e S.M.

Oggetto: Calendario Corsi Progetto "Sport di classe"

In allegato si trasmette, per la dovuta informazione, la comunicazione relativa all'oggetto.

I docenti daranno comunicazione scritta alle famiglie richiedendo firma per ricevuta.

Prof.ssa Panzini Donata Maria  
Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi  
e per gli effetti dell'art. 3 c. 3 D. Leg. vo 39/93

## SPORT DI CLASSE a.s. 2019/2020

Tutor ANDREA GIULIANI, 22/08/1992 Roma.

LM68 in Scienza e Tecnica dello Sport presso I.U.S.M. "FORO ITALICO" ROMA.

gh

Tutte le lezioni saranno rivolte allo sviluppo degli schemi motori di base e seguiranno lo schema seguente:

-riscaldamento: progressione di esercizi dal livello più semplice al più difficile, in modo da aumentare la circolazione sanguigna, la frequenza cardiaca e anche il livello di attenzione e concentrazione. In genere sono esercizi come le andature di ogni ordine e grado e con ogni tipo di feedback. (10 min.)

-parte centrale: sviluppo obiettivo della settimana. Sulla base delle fasi sensibili e schemi motori di base. (30 min.)

-parte finale: spesso un gioco che abbia i contenuti della parte centrale. (15 min.)

### CALENDARIO:

SETTIMANA 1: MARTEDI 14 e GIOVEDI 16 GENNAIO

-presentazione/i

-obiettivo: conosciamo il nostro corpo, valutazione livello palleggio (palla spugna), coordinazione occhio-mano

SETTIMANA 2: MARTEDI 21 e GIOVEDI 23 GENNAIO

-obiettivo: percorso valutativo ad ostacoli (individuale livello 1 a 5)

SETTIMANA 3: MARTEDI 28 e GIOVEDI 30 GENNAIO

-obiettivo: diamoci un tempo giocosport ritmico-musicale di orientamento nello spazio

SETTIMANA 4: MARTEDI 4 e GIOVEDI 6 FEBBRAIO

-obiettivo: diamoci un ritmo e giochiamo con il ritmo

SETTIMANA 5: MARTEDI 11 e GIOVEDI 13 FEBBRAIO

-obiettivo: statici e dinamici + esercizi e terminologia tecnica dell'attività motoria

SETTIMANA 6: MARTEDI 18 e GIOVEDI 20 FEBBRAIO

-obiettivo: condividere lo spazio a coppie + tappeto volante

SETTIMANA 7: GIOVEDI 27 FEBBRAIO

-obiettivo: statici e dinamici

SETTIMANA 8: MARTEDI 3 e GIOVEDI 5 MARZO

-obiettivo: circuito di valutazione, percorso ad ostacoli (gruppo)

SETTIMANA 9: MARTEDI 10 e GIOVEDI 12 MARZO

-obiettivo: tecnica di base atletica leggera (corsa, corsa ad ostacoli)

SETTIMANA 10: MARTEDI 17 e GIOVEDI 19 MARZO

-obiettivo: tecnica di base atletica leggera (salto in alto, salto in lungo, getto del peso)

Lunedì 20 gennaio  
Lunedì 27 gennaio  
Lunedì 3 febbraio  
Lunedì 10 febbraio  
Lunedì 17 febbraio  
Lunedì 24 febbraio  
Lunedì 2 marzo  
Lunedì 9 marzo  
Lunedì 16 marzo  
Lunedì 23 marzo

S.M.

Lunedì 30 marzo  
Lunedì 6 aprile  
Lunedì 20 aprile  
Lunedì 27 aprile  
Lunedì 4 maggio  
Lunedì 18 maggio  
Lunedì 25 maggio

Così suddivisi da gennaio ad aprile periodo di lezione in palestre e approfondimento tema del percorso valoriale, nel mese di maggio tutta la fase preparativa si giochi di fine anno da concordare con il tutor del centro urbano.

Saluti  
Serafina Gigliotti