

## **DID01 - DOCENTI: Programma da svolgere durante l'anno scolastico**

(da pubblicare sul sito web in formato PDF)

<b>Classe:</b>	<b>5M</b>
<b>Materia:</b>	<i>Educazione Fisica</i>
<b>Insegnante:</b>	<b>Barbarossa Stefano</b>
<b>Testo utilizzato:</b>	nessuno, materiale multimediale e cartaceo per lo studio degli argomenti di teoria

### **Argomenti previsti**

<b>ARGOMENTO</b>	<b>NOTE</b>
<p><b>Attività sportive sulle qualità motorie di base</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi individuali e a coppie, percorsi e circuiti, giochi di squadra e presportivi e sulle QMB.</li><li>• Attività propedeutiche al Parkour con trampolino e materassoni</li><li>• Attività di Acrosport</li></ul> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza e controllo del proprio corpo</li><li>• Miglioramento delle qualità motorie di base</li></ul> <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper gestire le capacità condizionali, coordinative, espressive.</li></ul>	
<p><b>Attività sui fondamentali tecnici individuali degli sport praticati</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Calcio e Atletica : consolidamento fondamentali individuali e di squadra</li><li>• Approfondimento attività sportive complementari: Baseball; ultimate Frisbee badminton</li></ul> <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza di gesti tecnici individuali, delle regole, dei ruoli delle discipline praticate e delle posizioni in campo</li><li>• Miglioramento della capacità collaborative attraverso la conoscenza e l'applicazione della tattica di gioco</li><li>• Miglioramento Q.M.B.</li></ul> <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper utilizzare le specifiche gestualità tecnico/sportive individualmente ed in situazioni di gioco collettivo.</li></ul>	

---

**Attività sportive di squadra**

*Se autorizzate dal CTS*

**Contenuti:**

- Pallavolo: Consolidamento fondamentali tattici di squadra; partite
- Pallacanestro: consolidamento fondamentali tattici di squadra;
- Calcio: regole, ruoli e fondamentali tattici di squadra;
- Baseball e Uniock

**Conoscenze/Abilità:**

- Conoscenza dei gesti tecnici, delle regole, dei ruoli e delle posizioni in campo.
- Miglioramento della capacità collaborative attraverso la conoscenza e l'applicazione della tattica di gioco

**Competenze:**

- Saper gestire le capacità del punto 1 in situazioni relazionali di gruppo e/o di squadra rispettando le regole, consolidando la capacità di collaborare con i compagni e migliorando, a partire dall'esperienza, la capacità di saper risolvere problemi e prendere decisioni.

---

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione****Conoscenze:**

- Primo soccorso cardiologico: BLS
- Traumatologia sportiva
- Sport e salute
- Doping

**Competenze:**

- Conoscere l'RCP e cosa fare in caso di arresto cardiaco
- Saper distinguere le principali lesioni del sistema muscolo-scheletrico e primo soccorso
- Conoscere i rischi dell'assunzione di sostanze nocive per l'organismo

**Abilità:**

- Mettere in pratica tutti gli interventi di prevenzione dei traumi muscolari e scheletrici e conoscere le azioni di primo soccorso in caso si verificano.
- Assumere un corretto stile vita per la salute

---

Nell'ambito dell'ed. civica si tratterà l'argomento concordato con il cdc.

---

## **Criteri di formulazione delle proposte di voto quadrimestrale**

Numero: Il numero minimo di valutazioni è di 2 per quadrimestre.

Tipologia delle verifiche: Il contenuto teorico della materia, potrà essere soggetto a valutazioni orali o scritte a discrezione del docente e/o della particolare situazione.

I test e le prove pratiche saranno la parte preponderante della valutazione.

Il voto proposto viene formulato considerando la media ponderata dei voti conseguiti dallo studente e che si riferiscono:

- Al dato oggettivamente misurabile e rilevabile (test e prove)
- Al dato fisiologico e alle competenze iniziali e finali dell'allievo/a
- Alla disponibilità, alla consapevolezza, all'impegno, alla partecipazione dimostrati durante le lezioni
- All'atteggiamento verso la materia, se stessi, gli altri e l'ambiente.

Gli studenti con esonero parziale o totale, o problematiche fisiche momentanee opportunamente certificate, svolgeranno attività pratiche e/o teoriche inerenti al programma disciplinare, la cui scelta verrà concordata tra l'insegnante e l'alunno e dipenderà dal motivo dell'esonero. I criteri previsti nella verifica e valutazione terranno conto della situazione dell'alunno e delle potenzialità presenti. La modalità di valutazione sarà preferibilmente orale.

Corsico, 28/10/2022

L'insegnante:

Stefano Barbarossa

**N.B.** - *Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica*