

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

(da pubblicare sul sito web in formato PDF)

<b>Classe:</b>	<b>3D</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</li><li>• Esercizi, percorsi e circuiti con eventuale utilizzo di piccoli attrezzi.</li></ul> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza e controllo del proprio corpo</li><li>• Riadattamento del proprio schema corporeo</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><li>• Conoscenza e controllo del proprio corpo.</li></ul>	
<p><b>Attività sui fondamentali tecnici individuali degli sport praticati</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PALLAMANO: Esercizi per i fondamentali tecnici individuali, passaggio , palleggio e tiro in porta</li><li>• PALLAVOLO: Esercizi sulla schiacciata</li><li>• PALLACANESTRO: tiro a canestro da fermo e in corsa</li><li>• GINN ARTISTICA: Verticale</li><li>• ATLETICA. Salto in alto</li></ul> <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza di gesti tecnici individuali delle discipline Praticate</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>	

<p><b>Attività sportive di squadra</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo: Consolidamento fondamentali tattici di squadra; partite</li> <li>• Pallacanestro: consolidamento fondamentali tecnici individuali ; fondamentali di squadra;</li> <li>• Pallamano: regole, ruoli e fondamentali tattici e di squadra;</li> <li>• situazioni di gara. Pallabase e Uniock</li> </ul> <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza dei gesti tecnici, delle regole, dei ruoli e delle posizioni in campo.</li> <li>• Miglioramento della capacità collaborative attraverso la conoscenza e l'applicazione della tattica di gioco</li> </ul> <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<p><i>Se autorizzate dal CTS</i></p>
<p><b>Argomenti Teorici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forza, energetica muscolare.</li> <li>• Resistenza</li> <li>• Apparato cardiocircolatorio e respiratorio</li> </ul>	
<p>Nell'ambito dell'ed. civica si tratterà l'argomento concordato con il cdc.</p>	

### **Criteria 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*