

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

(da pubblicare sul sito web in formato PDF)

|                          |                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Classe:</b>           | <b>3E</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> |             |

---

## **Attività sportive di squadra**

Contenuti:

- Pallavolo: Consolidamento fondamentali tattici di squadra; partite
- Pallacanestro: consolidamento fondamentali tecnici individuali ; fondamentali di squadra;
- Pallamano: regole, ruoli e fondamentali tattici e di squadra;
- situazioni di gara. 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.

---

### **Argomenti Teorici**

- Forza, energetica muscolare.
- Resistenza
- Apparato cardiocircolatorio e respiratorio

---

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

---

## **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, 30/10/2024

L'insegnante:

Stefano Barbarossa

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