



“A. BACCARINI”

Largo Patuelli, 1 48026 Russi (RA) - Tel 0544/587672-73 Fax 0544/587674
e-mail: icrussi@libero.it - pec: raic80500p@pec.istruzione.it
Codice M.P.I. RAIC80500P - C.F. 80007580394

ANNO SCOLASTICO 2020/21
DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA
EDUCAZIONE FISICA
NUCLEI ESSENZIALI

L'istituto ha individuato i nuclei essenziali per ogni disciplina in caso si debba ricorrere alla didattica digitale a distanza che potranno subire variazioni a seconda del momento di chiusura della scuola e della sua durata.

CLASSI I

- Regolamento da tenere durante le ore di Ed. Fisica.
 - Igiene personale
 - Gli attrezzi
 - Movimenti di base
 - Schemi motori di base.
 - Principali metodologie dell'allenamento: riscaldamento, stretching, allenamento. Proporre una lezione, mirata ad un obiettivo, ai propri compagni.
 - Gli infortuni e le principali nozioni di primo soccorso: principali infortuni sportivi, intervento di primo soccorso e tempo di recupero nei principali infortuni.
 - Ed. Stradale, il pedone.
 - Visione film e video sportivi.
 - Introduzione ai vari sport:
 - Nuoto:**
Cenni storici. Conoscenza delle principali regole fondamentali, gli stili del nuoto.
 - G.Artistica:**
La storia e le caratteristiche principali della ginnastica artistica, elementi della ginnastica, gli attrezzi, specialità maschili e femminili nella ginnastica artistica.
 - Dodgeball:**
Cenni storici. Conoscenza delle principali regole del gioco, conoscenza dei principali fondamentali del gioco.
 - Atletica Leggera:**
 - Cenni storici.
 - Regolamento di gara.
- Conoscenza principali specialità:
- Lancio della pallina
 - Lancio del vortex
 - Getto del peso
 - Partenza dai blocchi: tecnica di partenza per le prove di velocità.
 - Salto in lungo: rincorsa, fase di stacco e fase di caduta.

- Staffetta: il passaggio del testimone.

CLASSI II

- Regolamento da tenere durante le ore di Ed. Fisica.
- Educazione alla salute: benessere attraverso l'attività motoria e un corretto stile di vita. Buone e cattive abitudini nello stile di vita. I danni della sedentarietà.
- Abitudini alimentari associate alla pratica sportiva. Cambiamenti durante la crescita, principi per il corretto stile alimentare, disturbi alimentari, bilancia calorica per mantenersi in forma.
- Principali metodologie dell'allenamento: riscaldamento, stretching, allenamento. Proporre una lezione, mirata ad un obiettivo, ai propri compagni.
- Capacità condizionali e coordinative.
- Ed. Stradale, il ciclista.
- Visione film e video sportivi.
- Introduzione ai vari sport:

Pallanuoto/Volley S3:

Cenni storici. Conoscenza delle principali regole del gioco, conoscenza dei principali fondamentali del gioco.

Pallacanestro:

Cenni storici. Conoscenza delle principali regole del gioco, conoscenza dei principali fondamentali del gioco.

Calcio/ calcio a 5:

Cenni storici. Conoscenza delle principali regole del gioco, conoscenza dei principali fondamentali del gioco

Pallamano:

Cenni storici. Conoscenza delle principali regole del gioco, conoscenza dei principali fondamentali del gioco.

CLASSI III

- Regolamento da tenere durante le ore di Ed. Fisica.
- Nomenclatura, terminologia e parti del corpo umano
- Principali metodologie dell'allenamento: riscaldamento, stretching, allenamento. Proporre una lezione, mirata ad un obiettivo, ai propri compagni.
- Salute: buone e cattive abitudini (il fumo, l'alcol, le droghe).
- Il linguaggio del corpo: componenti comunicazione, le emozioni, il mimo.
- Doping.
- Le olimpiadi.
- Ed. Stradale, il ciclomotore.
- Visione film e video sportivi.
- Introduzione ai vari sport:

Tennis:

Cenni storici. Conoscenza delle principali regole del gioco, conoscenza dei principali fondamentali del gioco.

Ultimate:

Storia e curiosità, caratteristiche principali dello sport, il campo di gioco, principali regole dello sport, fondamentali di gioco.

Rugby:

Cenni storici. Conoscenza delle principali regole del gioco, conoscenza dei principali fondamentali del gioco.

Orienteering:

Cenni storici. Conoscenza delle principali regole della gara, l'attrezzatura.

MODALITÀ

Lezioni e interrogazioni svolte tramite meet.

Verrà utilizzato Classroom e Drive per la condivisione di materiali.

Per le verifiche e le esercitazioni scritte verrà utilizzato Google Moduli.

VALUTAZIONE

- Rilevazione della presenza e partecipazione alle lezioni on line.
- Impegno nella produzione e nella consegna dei compiti.
- Regolarità e rispetto delle scadenze.
- Saranno valutate prove come video, interventi dei ragazzi durante le videolezioni, interrogazioni ed esercitazioni.

Per la valutazione finale si terrà conto soprattutto della: partecipazione, coinvolgimento, approfondimento, impegno, interesse, frequenza, capacità relazionali, rispetto delle regole, collaborazione e costanza.

Si adotteranno strategie personalizzate ed individualizzate, nel confronto di studenti con speciali bisogni educativi, DSA, BES, di cittadinanza non italiana, con disabilità (come specificato nel PEI), ove se ne è reso necessario per valorizzare e far apprendere gli obiettivi della materia agli alunni sopraccitati.