

EDUCAZIONE FISICA CLASSE 5^ PROGETTO CINQUE

MODULO	CONOSCENZE	CAPACITA'-COMPETENZE
<p>1)PRINCIPI D'ALLENAMENTO E POTENZIAMENTO FISIOLOGICO</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: Dicembre e fine Aprile Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti : attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza e consapevolezza dell'esercizio fisico come strumento di benessere e di conoscenza del proprio stato di forma e di efficienza attraverso i principi dell'allenamento, in merito al potenziamento fisiologico generale</p>	<p>-Sapersi autovalutare attraverso test, confrontando i propri parametri di efficienza con tabelle di riferimento delle diverse capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità articolare). -Saper mantenere il proprio stato di efficienza fisica, individuare esercitazioni che sviluppino le diverse capacità condizionali e coordinative.</p>
<p>2)PALLAVOLO E CALCIO A 5</p> <p>Periodo: Settembre-Dicembre Verifica: metà Gennaio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti : attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza sempre più approfondita dei fondamentali individuali e di squadra, dei sistemi di gioco difensivi ed offensivi e del regolamento</p>	<p>-Capacità di corretta esecuzione dei gesti tecnici -Capacità di osservazione e misurazione degli aspetti tattici al fine di saper analizzare e controllare situazioni, trovando soluzioni adeguate -Saper applicare il regolamento attraverso l'arbitraggio - Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni al gruppo, dimostrando di: -partecipare attivamente e collaborare ad iniziative ed al dialogo educativo, coinvolgendo anche i compagni in situazioni sportive e giochi di squadra -organizzare il proprio tempo per gestire e rispettare gli impegni presi</p>
<p>3)PALLACANESTRO</p> <p>Periodo: Febbraio-Maggio Verifica: fine Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti : attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza sempre più approfondita dei fondamentali individuali e di squadra, dei sistemi di gioco difensivi ed offensivi e del regolamento</p>	<p>-Capacità di corretta esecuzione dei gesti tecnici -Capacità di osservazione e misurazione degli aspetti tattici al fine di saper analizzare e controllare situazioni, trovando soluzioni adeguate -Saper applicare il regolamento attraverso l'arbitraggio - Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni al gruppo, dimostrando di: -partecipare attivamente e collaborare ad iniziative ed al dialogo educativo, coinvolgendo anche i compagni in situazioni sportive e giochi di squadra -organizzare il proprio tempo per gestire e rispettare gli impegni presi</p>

## EDUCAZIONE FISICA

MODULO	CONOSCENZE	CAPACITA'-COMPETENZE
<p>4)ATLETICA LEGGERA</p> <p>Periodo: Febbraio-Aprile Verifica: inizio Maggio</p>	<p>-Conoscenze tecniche e di giuria delle specialità dell'atletica leggera, quali la corsa ad ostacoli, il salto in alto, il getto del peso, etc.</p>	<p>-Saper compiere i gesti delle specialità trattate in modo sempre più corretto</p>
<p>5)PRONTO INTERVENTO SANITARIO</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: metà Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti : attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza degli elementi principali di soccorso, come contattare il 118, come rilevare lo stato di coscienza, il battito, la respirazione -Valutazione di traumi e ferite</p>	<p>-Saper agire correttamente nei casi di primo soccorso -Saper valutare traumi e ferite tipicamente sportivi e norme relative al primo soccorso</p>
<p>6)ALIMENTAZIONE. INTEGRATORI E DOPING</p> <p>Periodo: tutto l'anno Verifica: metà Maggio Metodologia: lezione frontale con richiesta d'intervento degli studenti Strumenti : attrezzature in dotazione alla palestra, supportate talvolta da video didattici</p>	<p>-Conoscenza degli elementi fondamentali di una corretta alimentazione, con accenni all'uso di integratori -Conoscenza delle sostanze dopanti e delle conseguenze negative prodotte</p>	