

## COSA FARE SE NON TI SENTI BENE?

1. portare comunque il materiale
2. provare a fare una parte della lezione
3. fare degli esercizi: ACTIVDISPENS, esercizi di forza e stretching

### NOTA BENE:

Se la PIF supera le **3 lezioni d'assenza**, il doc. di EDF informerà la Direzione che procederà all'invio di una lettera alla PIF.



| ASSENZE (A)                             | PASSIVE (P)                                            |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| oltre il 15 % A al semestre/anno        | oltre 3 P all'anno                                     |
| nota insuff.<br>o<br>nota non assegnata | deduzione di almeno<br>0,5 punti sulla nota semestrale |

## Lo sport: la sfida che unisce



### OBIETTIVI GENERALI

1. imparare ad interagire correttamente all'interno di un gruppo
2. conoscere se stessi e gli altri
3. imparare a gestire le proprie emozioni
4. sviluppare il piacere all'attività fisica
5. praticare un'attività anche nel tempo libero

### ATTIVITÀ

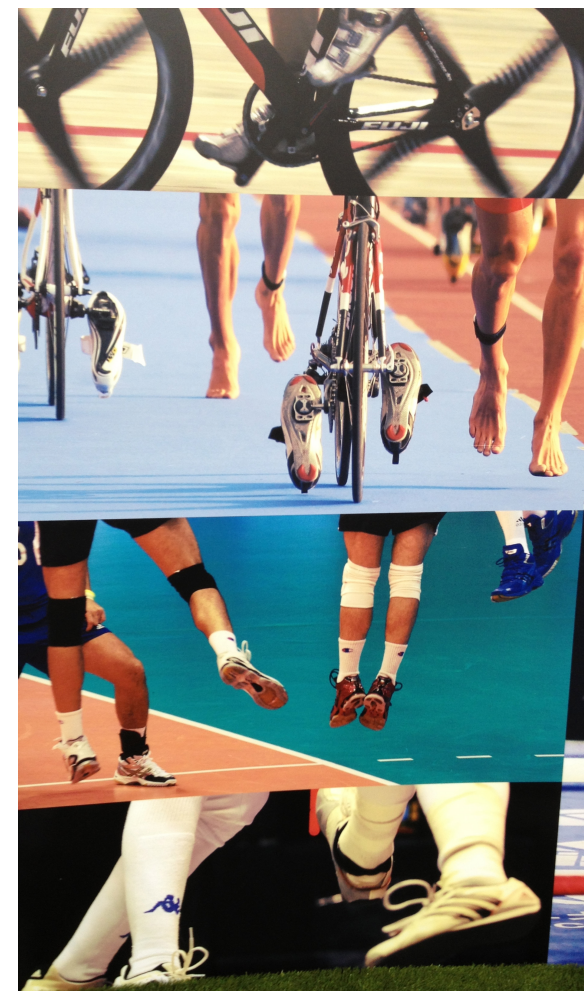
- sport di squadra: pallavolo, calcio, unihockey, basket, tchoukball, ecc...
- volano, soft-tennis, ping pong
- ginnastica agli attrezzi
- tecniche di rilassamento
- nuoto
- arrampicata
- hip-hop
- sala pesi
- test di condizione fisica
- corsa d'orientamento
- ecc...

Docenti EDF

## DISPOSIZIONI LEZIONI ED.FISICA

CPC Chiasso,

classi con frequenza ogni **due** settimane





# PER LEZIONI SICURE E PIACEVOLI

## COMPORTAMENTO

In palestra valgono le stesse disposizioni dell'istituto scolastico.

Inoltre chi entra in palestra attende seduto l'inizio della lezione. Per evitare incidenti senza la presenza e l'autorizzazione del docente è:

- ★ vietato entrare nel locale attrezzi;
- ★ vietato utilizzare attrezzi o palloni presenti in palestra.

## ABBIGLIAMENTO

- ★ usare scarpe indoor, no marker e pulite;
- ★ legare i capelli lunghi;
- ★ togliere orologio, anelli, collane, orecchini, ecc;
- ★ niente cicca e cibi. Solo acqua.

## OGGETTI DI VALORE

A seconda delle disposizioni del docente. Ogni allievo è responsabile dei propri oggetti di valore.

## DOCCIA

L'igiene personale è uno degli obiettivi della lezione. I docenti concedono il tempo per la doccia.

## CERTIFICATI MEDICI

Come dispense si accettano solo i certificati medici, e sono da consegnare in segreteria.

1. Fino ad un mese d'infortunio: certificato del medico di famiglia.
2. Oltre il mese d'infortunio: certificato del medico scolastico. Dispensa della Direzione.



## VALUTAZIONE

La nota finale si basa su due criteri equivalenti:

|       | SAPERE +<br>SAPER FARE | SAPER ESSERE | NOTA FINALE |
|-------|------------------------|--------------|-------------|
| Bruno | 5                      | 3            | 4           |
| Paolo | 4                      | 5            | 4,5         |
| Anna  | 4,5                    | 5            | 4,5 / 5     |

## SAPER ESSERE

- ★ RISPETTARE regole, compagni e materiale;
- ★ IMPEGNARSI anche in attività meno piacevoli e portare il materiale;
- ★ COLLABORARE a sistemare gli attrezzi, spirito di squadra durante i giochi.