

# Liceo "G.B. Vico" Corsico

Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2018-19

Classe: 1 L

Materia: *educazione fisica*

Insegnante: Lovati Teresa

Testo utilizzato: -----

## Argomenti previsti

Parte pratica

ARGOMENTO	NOTE
Potenziamento cardio circolatorio Test di Cooper sui 12 muniti	
Esercizi di mobilità generale tramite la tecnica dell'allungamento	
Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale	
Esercizi di coordinazione generale e specifica: funicella	
Pre-acrobatica: capovolta avanti rotolata e saltata, indietro con caduta	
Atletica leggera: prove di velocità.	
Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro, unihoc.	
Giochi propedeutici: pallabase	
Uscita didattica al Forum di Assago	
Parte teorica	
Il corpo umano: le posizioni	
I movimenti	

## CRITERI DI VALUTAZIONE

**Numero:** Il numero minimo di valutazioni è di 2 per quadrimestre.

**Tipologia delle verifiche:** in prevalenza pratiche. Il contenuto teorico della materia, qualora già non evidenziato nella prova pratica (es: applicazione di regole nei giochi sportivi), potrà essere soggetto a valutazioni orali o scritte a discrezione del docente e/o della particolare situazione.

Il voto proposto viene formulato considerando la media pesata 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.

Corsico, 29 settembre 2018

L'insegnante:

-----

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