

Liceo "G.B. Vico" Corsico

Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2018-19

Classe: 4 I

Materia: *educazione fisica*

Insegnante: Lovati Teresa

Testo utilizzato: -----

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
Potenziamento cardio circolatorio. Test sui 5 giri (1380 metri)	
Esercizi di mobilità generale tramite la tecnica dell'allungamento	
Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con sovraccarico	
Test di potenza	
Atletica leggera: 100 metri, lancio del peso	
Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro, unihoc, baseball, pallamano	
Uscita didattica al Forum di Assago .	
Parte teorica	
La colonna vertebrale: anatomia, fisiologia e patologia.	

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, 10 ottobre 2017

L'insegnante:

.....

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