

Liceo "G.B. Vico" Corsico

Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2018-19

Classe: 5I

Materia: *educazione fisica*

Insegnante: Lovati Teresa

Testo utilizzato: -----

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
Potenziamento cardio circolatorio.	
Esercizi di mobilità generale tramite la tecnica dell'allungamento	
Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con sovraccarico. Test	
Atletica leggera: 1000,100 metri, lancio del vortex, .	
Giochi sportivi di squadra:pallavolo, pallacanestro, unihoc, calcetto, pallamano	
Rilassamento: tecnica del rilassamento segmentario	

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