



Service de l'éducation physique et du sport - Canton de Vaud – Losanna - Svizzera

Educazione Fisica e sportiva



Confederazione delle associazioni provinciali dei diplomati ISEF e dei laureati in scienze motorie - Italia

Scuola secondaria di primo grado e biennio scuola secondaria di secondo grado

Titolo originale: Education Physique et sportive

Traduzione di: Lucia Innocente e Donato Gerardi

Autorizzazione alla diffusione concessa in data:

16/12/2005:dal Service de l'éducation physique et du sport Canton de Vaud" - Svizzera

Documento originale a cura del:

Service de l'éducation physique et du sport

Canton de Vaud

Ch. de Maillefer 35

1014 Lausanne

Suisse

www.seps.vd.ch

Diffusione del documento a cura della:

Centrale d'achats de l'Etat de Vaud

En Budron B6

1052 Le Mont-sur-Lausanne

Suisse

www.cadev.vd.ch

Si ringrazia la direzione del Service de l'éducation physique et du sport Canton de Vaud" – Svizzera per avere concesso il permesso di tradurre e pubblicare questo documento sul nostro sito web.

E' vietato l'uso commerciale di questo documento

*Edizione italiana: gennaio 2006
Confederazione delle associazioni provinciali dei diplomati ISEF e dei laureati in scienze motorie*



<http://www.capdi.it> - info@capdi.it

Questo libretto è proposto agli allievi della scuola secondaria. L'obiettivo principale è quello registrare i progressi rispetto agli apprendimenti e alla performance, e di suscitare in loro una voglia di migliorarsi indirizzandoli verso una pratica sportiva sana e frequente. Inoltre questo libretto vuole fornire ai genitori un'informazione regolare sulle competenze motorie e sui progressi ottenuti dai loro ragazzi.

Direction générale de
l'enseignement obligatoire



Service de l'éducation physique
et du sport
Canton de Vaud – Losanna - Svizzera

Cognome _____

Nome _____

Data di nascita: _____

Edizione italiana: gennaio 2006
Confederazione delle associazioni provinciali dei diplomati ISEF e dei laureati in scienze motorie

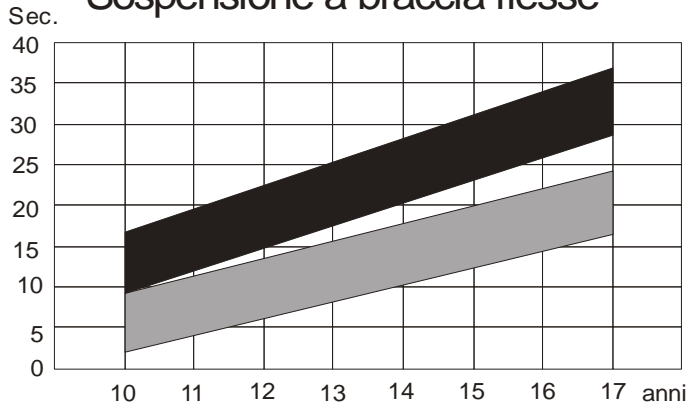


<http://www.capdi.it/> - info@capdi.it

Tests della condizione fisica

Questi tests saranno proposti solo dopo un riscaldamento generale di una decina di minuti

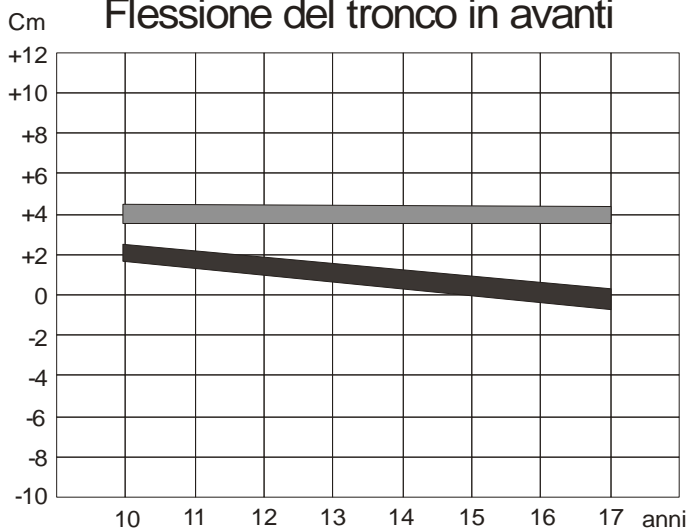
Sospensione a braccia flesse



Risultati

--	--	--	--	--	--	--	--

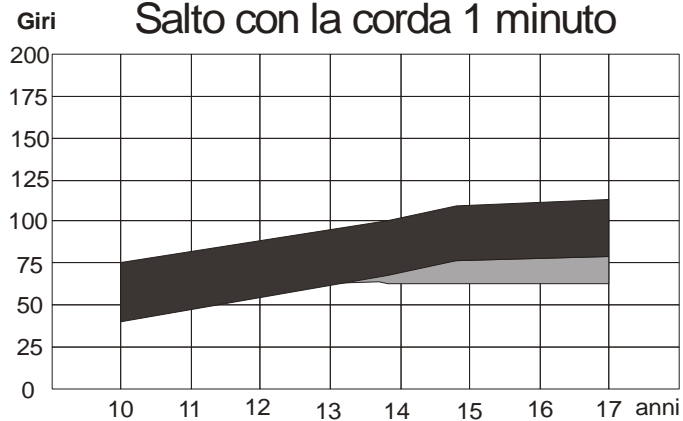
Flessione del tronco in avanti



Risultati

--	--	--	--	--	--	--	--

Salto con la corda 1 minuto

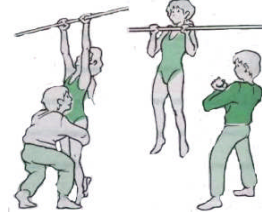


Risultati

--	--	--	--	--	--	--	--

Ragazze
 Ragazzi

Forza



Il mento deve essere mantenuto al di sopra della sbarra. Mani in presa dorsale.

Mobilità del tronco



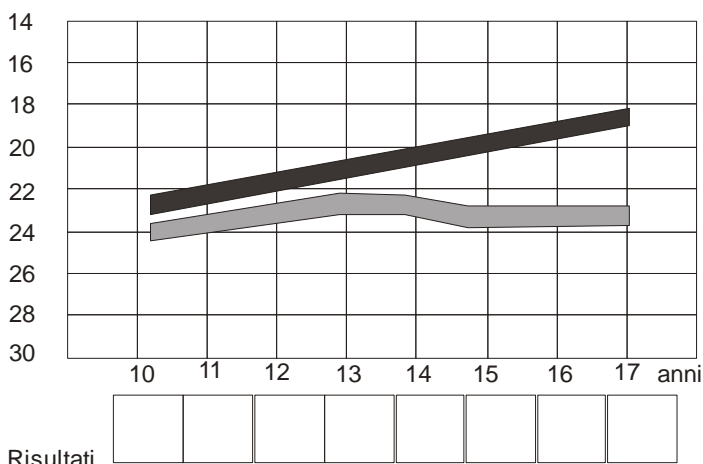
La linea che passa dalla base dei piedi corrisponde allo zero.

Agilità



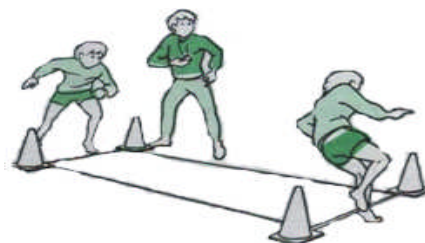
Sviluppo la mia condizione fisica per sentirmi bene, essere in forma e in buona salute

Corsa a navetta



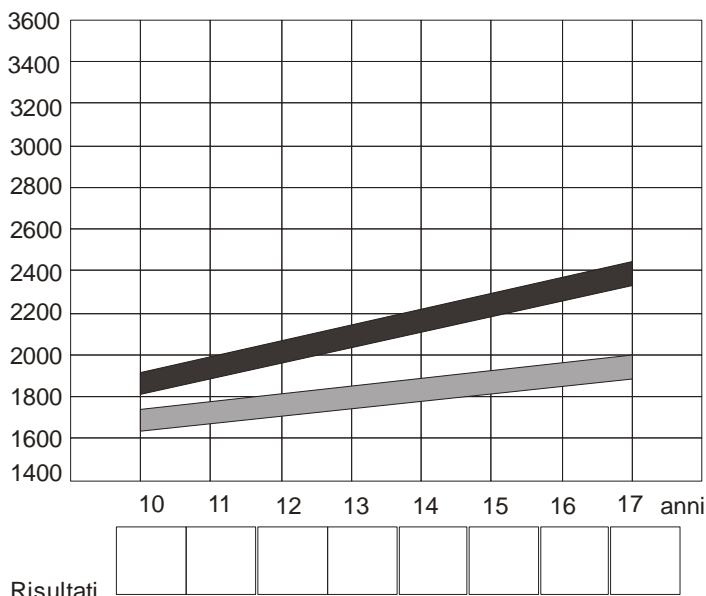
Velocità

Rettangolo di 5x2 metri



Percorrere 5 volte (10 volte 5 metri) il più velocemente possibile superando ogni volta la linea con i due piedi.

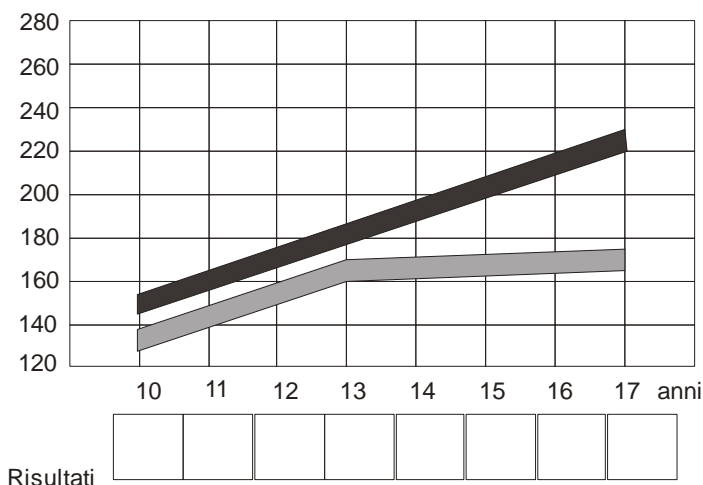
12 minuti



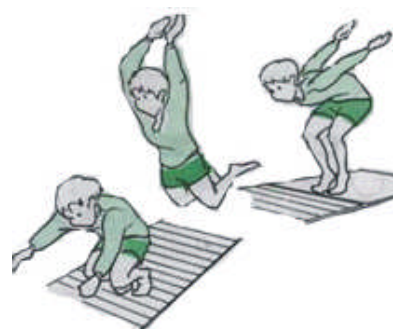
Resistenza



Salto in lungo senza rincorsa



Forza arti inferiori



Saltare a piedi uniti

I miei risultati

anni	Corsa	Salto in lungo	Salto in alto	Resistenza
10	m.	cm.	cm.	m.
11	m.	cm.	cm.	m.
12	m.	cm.	cm.	m.
13	m.	cm.	cm.	m.
14	m.	cm.	cm.	m.
15	m.	cm.	cm.	m.
16	m.	cm.	cm.	m.
17	m.	cm.	cm.	m.

anni	Lanciare	Getto del peso	Arrampicarsi	Nuotare
10	/ m.	Kg m.	/	m.
11	/ m.	Kg m.	/	m.
12	/ m.	Kg m.	/	m.
13	/ m.	Kg m.	/	m.
14	/ m.	Kg m.	/	m.
15	/ m.	Kg m.	/	m.
16	/ m.	Kg m.	/	m.
17	/ m.	Kg m.	/	m.

anni	Orientamento	Marcia	Bicicletta	Sci di fondo
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

I miei risultati

anni	Slalom	Test del nuoto ⁽¹⁾	Test FSA	Corsa ad ostacoli
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
anni	Slalom	Test del nuoto ⁽¹⁾	Test FSA	Corsa ad ostacoli
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
anni	Slalom	Test del nuoto ⁽¹⁾	Test FSA	Corsa ad ostacoli
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

1. <http://www.swimsports.ch/italiano/index.htm>

PRIMA MEDIA

Vivere il proprio corpo Esprimersi e danzare		Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare	
<input type="radio"/>	Utilizzare i differenti sensi nel gioco _____	<input type="radio"/>	Saltare con un appoggio _____
<input type="radio"/>	Esprimersi con la musica _____	<input type="radio"/>	Rotolare in _____
<input type="radio"/>	Creare e mostrare delle sequenze ritmiche e/o musicali (con e senza basi musicali) _____ _____	<input type="radio"/>	Porsi in posizione di appoggio rovesciato _____ _____
<input type="radio"/>	Danzare _____	<input type="radio"/>	Arrampicarsi _____ Sperimentare l'acro-gym
<input type="radio"/>	Sviluppare le capacità di coordinazione _____	<input type="radio"/>	Aiutare i propri compagni nella fase di svolgimento dei compiti. _____
Giochi propedeutici		Corsa di orientamento	
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	Orientarsi in coppia con l'aiuto di una carta
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
Avvicinamento ai grandi giochi		Giochi di lancio	
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	Sperimentare diverse modalità di lancio del frisbee
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
Altri aspetti		Mezzi di spostamento	
<input type="radio"/>	Aiutare nell'arbitraggio	<input type="radio"/>	Roller <input type="radio"/> Pattinaggio
<input type="radio"/>	Marcare un avversario e smarcarsi	<input type="radio"/>	Bicicletta <input type="radio"/> Snowboard
<input type="radio"/>	Dare prova di fair-play	<input type="radio"/>	Skateboard <input type="radio"/> Sci <input type="radio"/> Sci di fondo
<input type="radio"/>	_____ _____	<input type="radio"/>	_____
GIOCARE		ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE	

PRIMA MEDIA

Correre, saltare, lanciare		Partecipazione a giochi ed eventi sportivi	
Correre		Data	
<input type="radio"/>	Nel gioco correre ed inseguirsi	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Migliorare la resistenza giocando	_____	
Saltare		_____ / _____	
<input type="radio"/>	Saltare facendo girare la corda	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Saltare in lungo _____	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Saltare in alto _____	_____ / _____	
Lanciare		Campi sportivi ed altre attività	
<input type="radio"/>	Lanciare sotto forma di gioco	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Lanciare con slancio o rincorsa	_____	
Assumere responsabilità nelle attività di gruppo			
Stili di nuoto		Altre attività	
<input type="radio"/>	Osservarsi e collaborare con un compagno/a	_____	
<input type="radio"/>	Perfezionare uno/due stili di nuoto	_____	
	Stile/i scelto/i _____	_____	
Tuffarsi		Osservazioni dell'insegnante	
<input type="radio"/>	_____	_____	
Resistenza		_____	
<input type="radio"/>	Nuotare una distanza pari al perimetro della classe	_____	
	Il mio risultato _____	_____	
	Somma della distanza percorsa da ogni alunno della classe _____	_____	
<input type="radio"/>	_____	Data _____ Data _____	
Giochi		Firma dell'insegnante Firma dei genitori	
<input type="radio"/>	_____	_____	
<input type="radio"/>	_____	_____	
NUOTO			

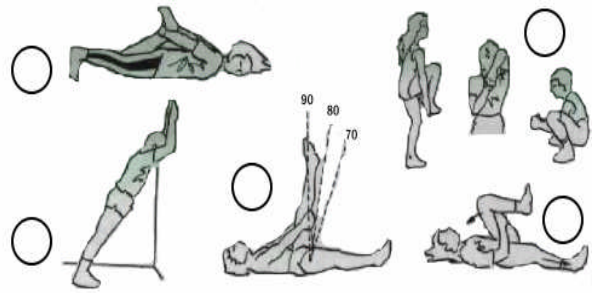
SECONDA MEDIA

Vivere il proprio corpo esprimersi e danzare		Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare	
<input type="radio"/>	Percepire e muoversi _____	<input type="radio"/>	Esercitarsi agli attrezzi con una sequenza o più sequenze _____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	Danzare _____	<input type="radio"/>	Stare in equilibrio ed allungarsi _____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
Allenare le capacità di coordinazione			
<input type="radio"/>	Con le palle _____ <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rotolare in _____
<input type="radio"/>	Con i cerchi _____ <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	Con la corda _____ <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	Con il nastro _____ <input type="radio"/>	Lottare	
<input type="radio"/>	Dribblare 10 volte con due palloni diversi	<input type="radio"/>	Stabilire delle regole precise in occasione dei giochi di opposizione e rispettarle
Trovare delle soluzioni personali nelle situazioni d'apprendimento			
Giochi propedeutici		Corsa di orientamento	
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	Partecipare ad una gara
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
Avvicinamento ai grandi giochi		Giochi di lancio	
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	Scoprire i giochi di altri paesi
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
Altri aspetti		Mezzi di spostamento	
<input type="radio"/>	Conoscere le regole	<input type="radio"/>	Roller
<input type="radio"/>	Apprendere i gesti specifici dell'arbitraggio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Pattinaggio su ghiaccio
<input type="radio"/>	Dare prova di fair-play _____	<input type="radio"/>	Bicicletta
GIOCARE		<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Sci di fondo <input type="radio"/> Sci
		<input type="radio"/>	Snowboard
		ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE	

SECONDA MEDIA

Correre, saltare, lanciare		Partecipazione a giochi ed eventi sportivi	
Correre		Data	
<input type="radio"/>	Reagire e partire velocemente	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Correre per lungo tempo con regolarità	_____ / _____	
Saltare		_____ / _____	
<input type="radio"/>	Saltare in lungo: _____	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Saltare in alto. _____	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Provare il salto dorsale _____	_____ / _____	
Lanciare		Campi sportivi ed altre attività	
<input type="radio"/>	Lanciare con precisione	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Lanciare con slancio (rincorsa)	_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
Trovare delle soluzioni personali nelle situazioni d'apprendimento			
Stili di nuoto		Altre attività	
<input type="radio"/>	Stile(i) scelto (i) _____	_____	
<input type="radio"/>	Scoprire delle forme di virata _____	_____	
<input type="radio"/>	Scoprire l'apnea <input type="radio"/> _____	_____	
Tuffarsi		Osservazioni dell'insegnante	
<input type="radio"/>	Tuffo scelto _____	_____	
<input type="radio"/>	Resistenza	_____	
<input type="radio"/>	_____	_____	
<input type="radio"/>	Salvamento	_____	
<input type="radio"/>	_____	_____	
<input type="radio"/>	Giochi	Data _____ Data _____	
<input type="radio"/>	Scoprire nuovi esercizi di pallanuoto	Firma dell'insegnante Firma dei genitori	
<input type="radio"/>	_____	_____	
NUOTO			

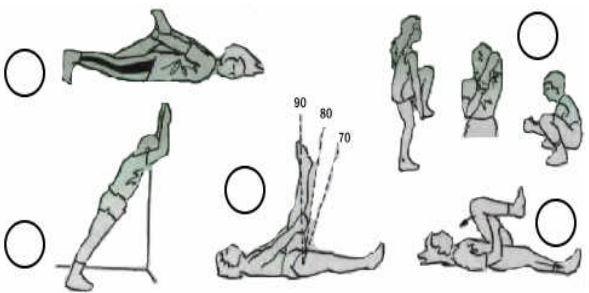
TERZA MEDIA

Vivere il proprio corpo esprimersi e danzare		Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Imparare a portare e sollevare dei carichi Circuito di forma fisica Apprendere e/o creare una coreografia con e senza attrezzature _____ _____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Equilibrio</div> Circuiti di equilibrio _____ <div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Arrampicarsi</div> Strutture artificiali <input type="radio"/> Alle pertiche Alle funi <input type="radio"/> Alla spalliera <input type="radio"/> Al quadro
<div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Test di mobilità</div> 		<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Rotolare e spostarsi in volo</div> Imparare i salti principali al minitrapolino Imparare una o più sequenze agli attrezzi
		<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Lottare</div> Conoscere le regole della lotta _____
Sviluppare la volontà e la fiducia in se stessi			
Principali elementi tecnici e tattici dell'allenamento		Corsa di orientamento	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Basket _____ Calcio _____ Pallavolo _____ Pallamano _____ _____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____ _____ Combinare diverse discipline sportive <i>(Esempio: duathlon, biathlon, triathlon, ecc.)</i> _____ _____
Altri aspetti		Mezzi di spostamento	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Imparare la giocoleria _____ Conoscere le regole _____ Dare prova di fair-play _____ _____ _____ <div style="text-align: center;">GIOCARE</div>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Migliorare la conoscenza tecnica e conoscere i pericoli dei seguenti mezzi: Roller <input type="radio"/> Snowboard Pattinaggio su ghiaccio <input type="radio"/> Sci Bicicletta <input type="radio"/> Sci di fondo <div style="text-align: center;">ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</div>

TERZA MEDIA

Correre, saltare, lanciare		Partecipazione a giochi ed eventi sportivi	
Correre		Data	
<input type="radio"/>	Partenza con ginocchio a terra	_____ / _____	
<input type="radio"/>	Correre una gara di resistenza	_____	
Saltare		_____ / _____	
	Saper stabile i punti di partenza per :	_____	
<input type="radio"/>	Saltare in lungo: _____	_____	
<input type="radio"/>	Saltare in alto. _____	_____ / _____	
Lanciare		Campi sportivi ed altre attività	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
Sviluppare la volontà e la fiducia in se stessi			
Stili di nuoto		Altre attività	
<input type="radio"/>	Allenare due stili di nuoto	_____	
<input type="radio"/>	Consolidare delle forme di virata	_____	
<input type="radio"/>	Scoprire il nuoto sincronizzato	_____	
Tuffarsi		Osservazioni dell'insegnante	
<input type="radio"/>	Nuotare in apnea dopo un tuffo	_____	
	_____	_____	
Salvamento		_____	
<input type="radio"/>	Utilizzare la tecnica del nuoto per il salvamento	_____	
<input type="radio"/>	Nuotare per una certa distanza senza stancarsi	_____	
Resistenza		_____	
<input type="radio"/>	_____	Data _____ Data _____	
Giochi		Firma dell'insegnante Firma dei genitori	
<input type="radio"/>	_____	_____	
	_____	_____	
NUOTO			

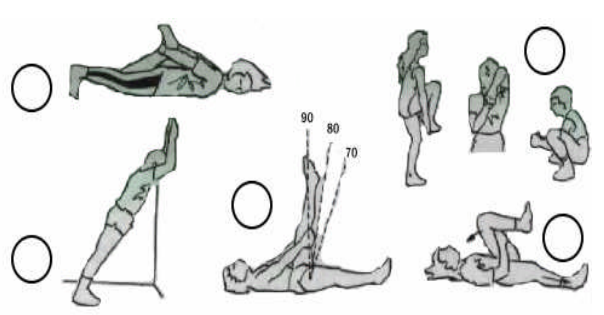
Primo anno superiore

Vivere il proprio corpo esprimersi e danzare		Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Conoscere l'allungamento (stretching)</p> <p>Giochi per allenare la condizione fisica</p> <p>Saltare la doppia corda (double-dutch)</p> <p>Creare e dimostrare (a video) un lavoro con musica con o senza attrezzi</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<div style="background-color: #333; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Equilibrio</div> <hr/> <div style="background-color: #333; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Arrampicarsi</div> <hr/>
Test di mobilità		Rotolare, e spostarsi in volo	
<input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Aiutare i propri compagni (fare assistenza)</p> <p>Imparare le basi del salto in _____</p> <p>Utilizzare due attrezzature</p> <p>Imparare una o più sequenze agli attrezzi</p> <p>Praticare l'arco-gym o le piramidi umane</p>
Promuovere la tolleranza il rispetto degli altri e le loro differenze		Lottare	
<input type="radio"/>	<p>Combattere al suolo _____</p>	<input type="radio"/>	
Elementi tecnici e tattici dell'allenamento		Corsa di orientamento	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Basket _____ :</p> <p>Calcio _____ :</p> <p>Pallavolo _____ :</p> <p>Pallamano _____ :</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Utilizzare la bussola</p> <p>Correre con differenti compagni</p> <hr/> <div style="background-color: #333; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Combinare diverse discipline sportive</div> <p><i>(Esempio: duathlon, biathlon, triathlon, ecc.)</i></p> <hr/> <hr/>
Altri aspetti		Mezzi di spostamento	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Imparare la giocoleria _____</p> <p>Conoscere le regole _____</p> <p>Dare prova di fair-play _____</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>Aiutare ed incoraggiare un compagno in difficoltà</p> <hr/> <hr/>
GIOCARE		ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE	

Primo anno superiore

Correre, saltare, lanciare		Partecipazione a giochi ed eventi sportivi	
Correre		Data	
<input type="radio"/>	Allenare le tecniche di rilassamento	_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
Saltare		_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
Lanciare		Campi sportivi ed altre attività	
<input type="radio"/>	Lanciare differenti attrezzi	_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____	
Promuovere la tolleranza il rispetto degli altri e le loro differenze			
Stili di nuoto		Altre attività	
<input type="radio"/>	Allenare tre stili di nuoto	_____	
<input type="radio"/>	Scoprire lo stile a delfino	_____	
<input type="radio"/>	_____	_____	
Tuffarsi		Osservazioni dell'insegnante	
<input type="radio"/>	Rispettare il segnale di partenza del tuffo	_____	
Salvamento		_____	
<input type="radio"/>	Conoscere una tecnica di nuoto per il salvamento	_____	
Resistenza		_____	
<input type="radio"/>	Nuotare per una certa distanza senza stancarsi	_____	
Giochi		Data _____ Data _____	
<input type="radio"/>	Giocare a pallanuoto <input type="radio"/>	Firma dell'insegnante Firma dei genitori	
NUOTO		_____	

Secondo anno superiore

Vivere il proprio corpo esprimersi e danzare		Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Rafforzare i muscoli dorsali Conoscere ed applicare i principi dell'allungamento Danzare con musiche di stili differenti _____ _____ _____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Equilibrio</div> _____ <div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Arrampicarsi</div> _____ _____ _____
Test di mobilità		Rotolare, e spostarsi in volo	
<input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Salto in avanti Utilizzare diverse attrezzature Eseguire una o più sequenze agli attrezzi <div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Lottare</div> _____ _____
Portare uno sguardo critico sul proprio grado di autonomia			
Elementi tecnici e tattici dell'allenamento		Corsa di orientamento	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Basket _____ Calcio _____ Pallavolo _____ Pallamano _____ _____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Aiutare ad organizzare una gara _____ _____ <div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 2px;">Combinare diverse discipline sportive</div> <i>(Esempio: duathlon, biathlon, triathlon, ecc.)</i> _____
Altri aspetti		Mezzi di spostamento	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Apprendere la giocoleria _____ Conoscere le regole _____ Dare prova di fair-play _____ <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">GIOCARE</div>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____ _____ _____ <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</div>

Secondo anno superiore

Correre, saltare, lanciare		Partecipazione a giochi ed eventi sportivi
	Correre	Data
<input type="radio"/>	Superare degli ostacoli	_____ / _____
<input type="radio"/>	Controllare le proprie pulsazioni ed adattare lo sforzo sulla lunga distanza	_____
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____
	Saltare	_____ / _____
<input type="radio"/>	Apprendimento del:	_____
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____
<input type="radio"/>	_____	_____
	Lanciare	Campi sportivi ed altre attività
<input type="radio"/>	Lanciare con rotazione gli attrezzi seguenti:	_____ / _____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	_____	_____ / _____

Portare uno sguardo critico sul proprio grado di autonomia

Stili di nuoto		Altre attività
<input type="radio"/>	Nuotare utilizzando la tecnica del delfino	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
	Tuffarsi	Osservazioni dell'insegnante
<input type="radio"/>	Consolidare due stili di tuffi	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	Salvamento	_____
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	Resistenza	_____
<input type="radio"/>	Seguire un programma di allenamento	Data _____ Data _____
<input type="radio"/>	Giochi	Firma dell'insegnante Firma dei genitori
<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	NUOTO	_____

Come utilizzare il libretto

1. Questo libretto è il documento ufficiale di valutazione dell'educazione fisica e sportiva della scuola secondaria di primo grado.
2. Aggiornato regolarmente, esso permette, ogni anno alla fine dell'anno scolastico, di elaborare il bilancio dell'attività e di migliorare la performance.
3. Esso può essere arricchito periodicamente con dei documenti specifici di valutazione.
4. Per la valutazione si possono utilizzare i criteri delle altre discipline. Va riportata nei cerchietti posti in corrispondenza delle attività. Una croce in tale cerchio significa che l'attività è stata realizzata senza essere valutata.
5. Le pagine "I miei risultati" e "Tests di condizione fisica" devono permettere di registrare i progressi della performance, di migliorarla rispetto al percorso relativo alla propria fascia di età e creare un incentivo al miglioramento.

Direction générale de
l'enseignement obligatoire



Service de l'éducation physique
Et du sport
Canton de Vaud – Losanna - Svizzera

E' vietato l'uso commerciale

Gennaio 2006 - Edizione italiana
Confederazione delle associazioni provinciali dei diplomati ISEF e dei laureati in scienze motorie


<http://www.capdi.it/> - info@capdi.it