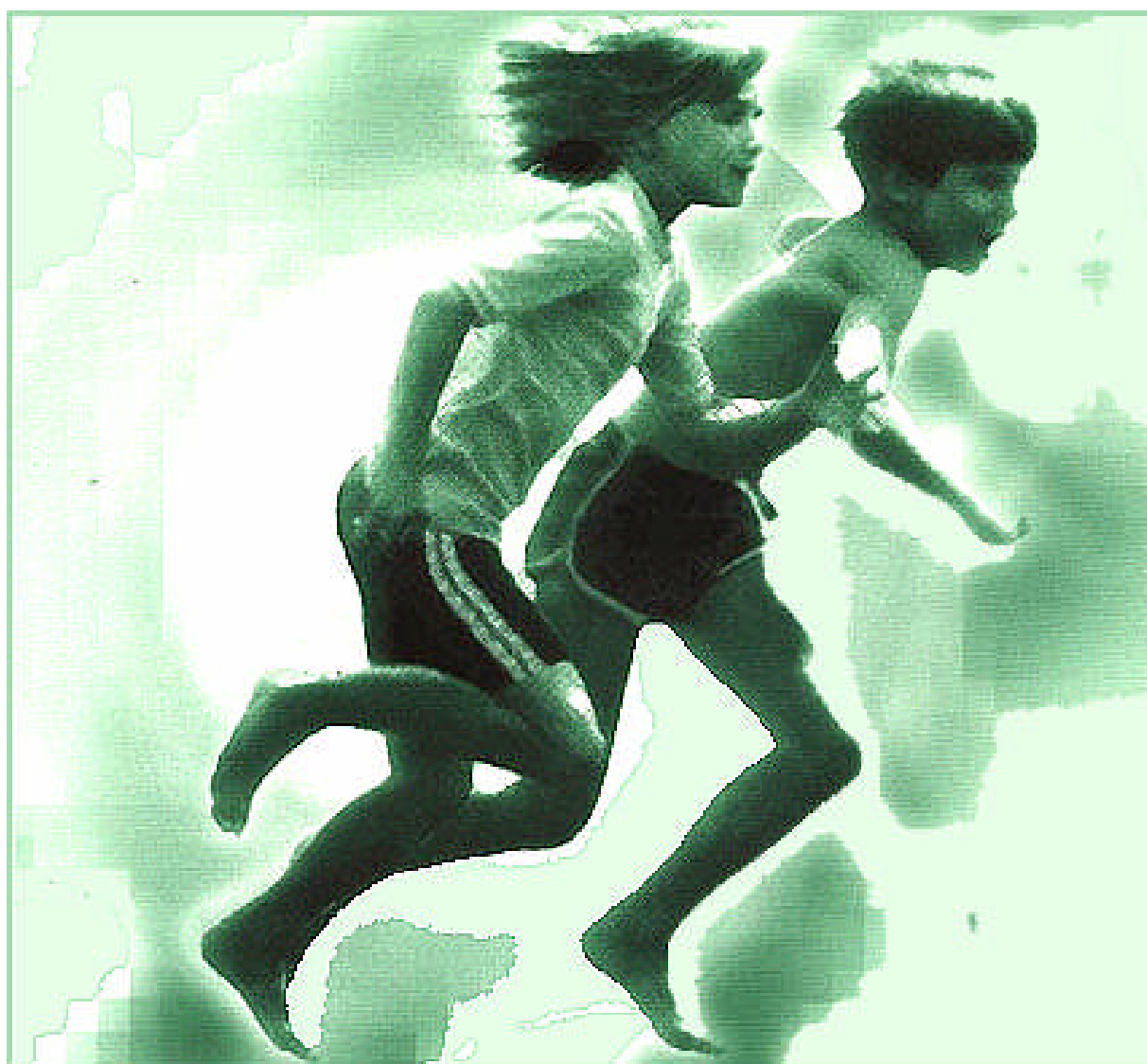




*Service de l'éducation physique et du sport - Canton de Vaud – Losanna - Svizzera*

# **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 sito web della CAPDI

E' vietato l'uso commerciale

*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



**SEPS**

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*

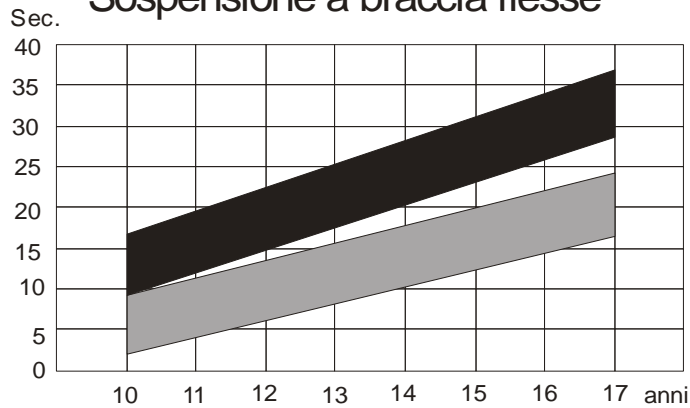


<http://www.capdi.it/> - info@capdi.it

# Tests della condizione fisica

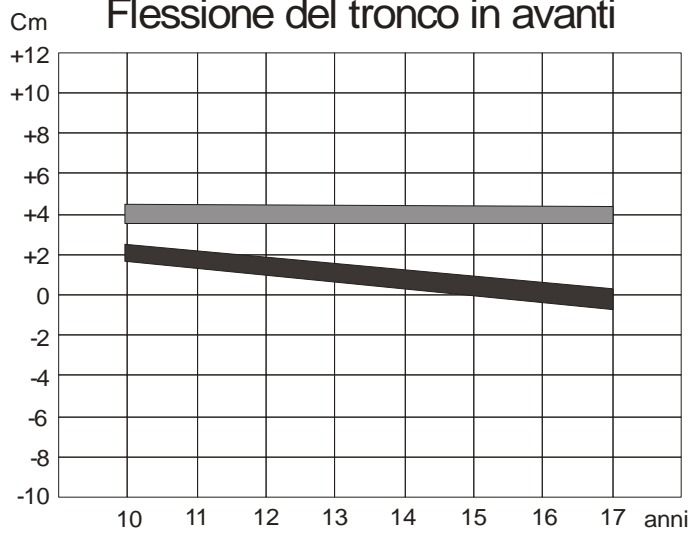
Questi tests saranno proposti solo dopo un riscaldamento generale di una decina di minuti

## Sospensione a braccia flesse



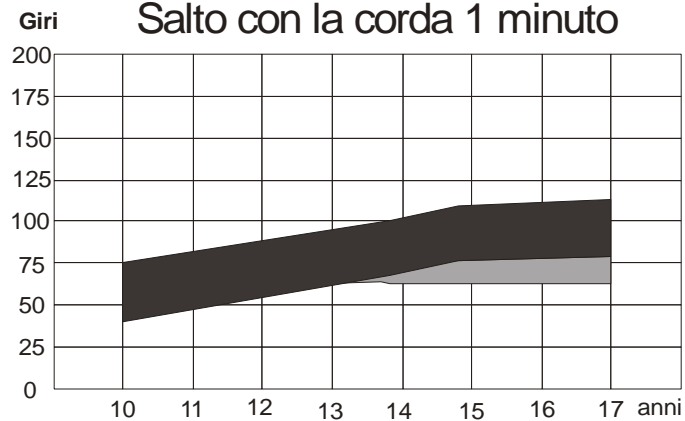
Risultati

## Flessione del tronco in avanti



Risultati

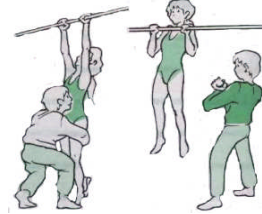
## Salto con la corda 1 minuto



Risultati

Ragazze  Ragazzi

## Forza



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

## Mobilità del tronco



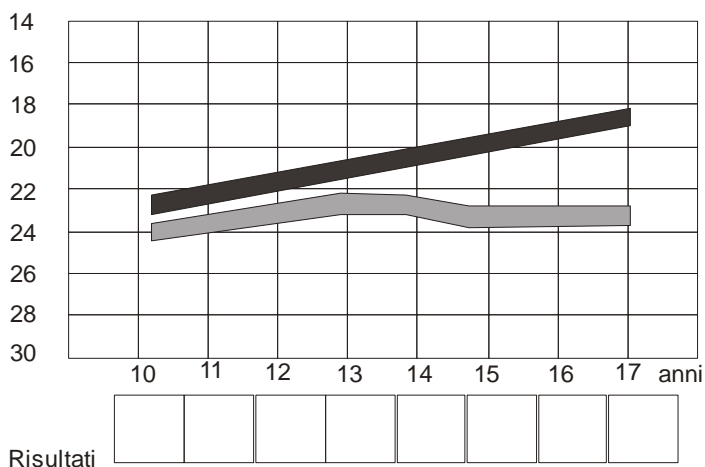
La linea che passa dalla base dei piedi corrisponde allo zero.

## Agilità



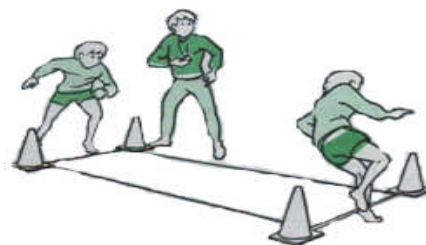
Sviluppo la mia condizione fisica per sentirmi bene, essere in forma e in buona salute

## Corsa a navetta



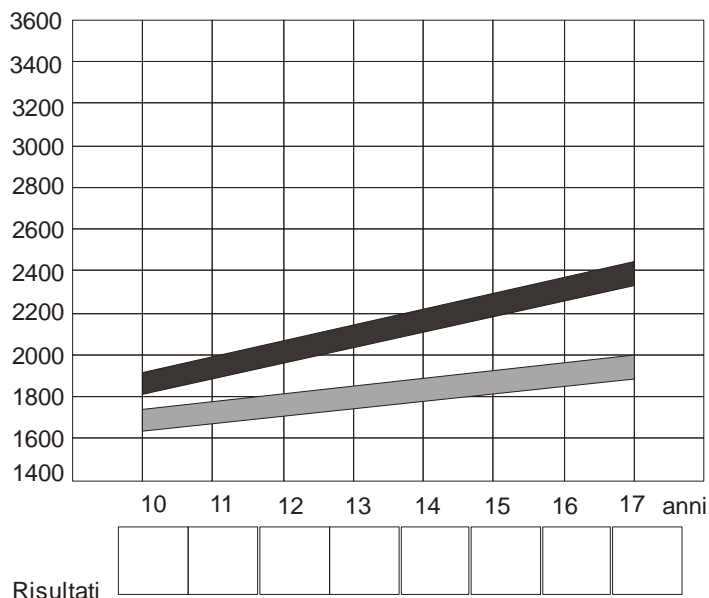
## Velocità

Rettangolo di 5x2 metri



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

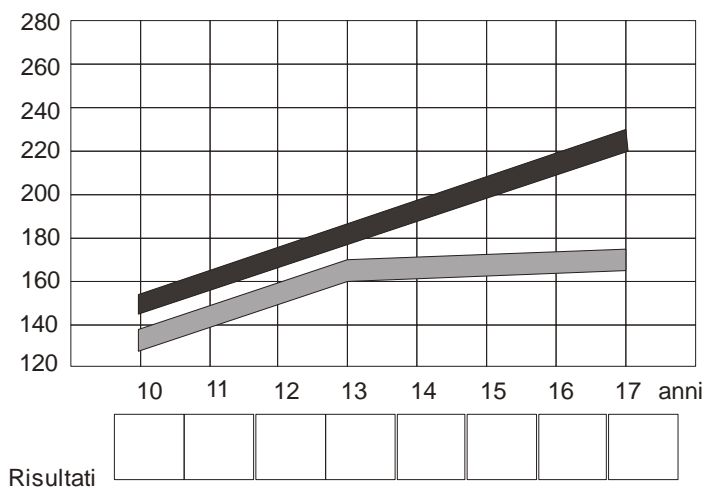
## 12 minuti



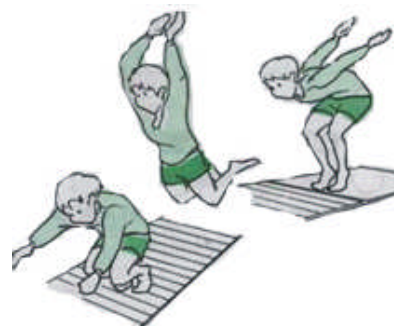
## Resistenza



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

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

## PRIMA MEDIA

<b>Vivere il proprio corpo Esprimersi e danzare</b>	<b>Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare</b>
<input type="checkbox"/> Utilizzare i differenti sensi nel gioco _____	<input type="checkbox"/> Saltare con un appoggio _____
<input type="checkbox"/> Esprimersi con la musica _____	<input type="checkbox"/> Rotolare in _____
<input type="checkbox"/> Creare e mostrare delle sequenze ritmiche e/o musicali (con e senza basi musicali) _____ _____	<input type="checkbox"/> Porsi in posizione di appoggio rovesciato _____ _____
<input type="checkbox"/> Danzare _____	<input type="checkbox"/> Arrampicarsi _____
<input type="checkbox"/> Sviluppare le capacità di coordinazione _____	<input type="checkbox"/> Sperimentare l'acro-gym <input type="checkbox"/> Aiutare i propri compagni nella fase di svolgimento dei compiti. _____

### Assumere responsabilità nelle attività di gruppo

<b>Giochi propedeutici</b>	<b>Corsa di orientamento</b>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Orientarsi in coppia con l'aiuto di una carta _____ _____
<b>Avvicinamento ai grandi giochi</b>	<b>Giochi di lancio</b>
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sperimentare diverse modalità di lancio del frisbee _____ _____
<b>Altri aspetti</b>	<b>Mezzi di spostamento</b>
<input type="checkbox"/> Aiutare nell'arbitraggio <input type="checkbox"/> Marcare un avversario e smarcarsi <input type="checkbox"/> Dare prova di fair-play _____ _____	<input type="checkbox"/> Roller <input type="checkbox"/> Pattinaggio <input type="checkbox"/> Bicicletta <input type="checkbox"/> Snowboard <input type="checkbox"/> Skateboard <input type="checkbox"/> Sci <input type="checkbox"/> Sci di fondo _____
<b>GIOCARE</b>	<b>ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</b>

# PRIMA MEDIA

<b>Correre, saltare, lanciare</b>	<b>Partecipazione a giochi ed eventi sportivi</b>
<b>Correre</b>	Data _____ _____/_____ _____
<input type="radio"/> Nel gioco correre ed inseguirsi <input type="radio"/> Migliorare la resistenza giocando	
<b>Saltare</b>	_____/_____ _____/_____ _____/_____ _____
<input type="radio"/> Saltare facendo girare la corda <input type="radio"/> Saltare in lungo _____ <input type="radio"/> Saltare in alto _____ _____	
<b>Lanciare</b>	<b>Campi sportivi ed altre attività</b>
<input type="radio"/> Lanciare sotto forma di gioco <input type="radio"/> Lanciare con slancio o rincorsa _____	_____/_____ _____
Assumere responsabilità nelle attività di gruppo	
<b>Stili di nuoto</b>	<b>Altre attività</b>
<input type="radio"/> Osservarsi e collaborare con un compagno/a <input type="radio"/> Perfezionare uno/due stili di nuoto Stile/i scelto/i _____	_____ _____ _____
<b>Tuffarsi</b>	<b>Osservazioni dell'insegnante</b>
<input type="radio"/> _____ _____ <div style="background-color: green; color: white; text-align: center; padding: 2px;"><b>Resistenza</b></div> <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"/> _____ <div style="background-color: green; color: white; text-align: center; padding: 2px;"><b>Giochi</b></div> _____ _____	_____ _____ _____ _____ Data _____ Data _____  Firma dell'insegnante                      Firma dei genitori _____
<b>NUOTO</b>	

## SECONDA MEDIA

Vivere il proprio corpo esprimersi e danzare	Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare
<input type="checkbox"/> Percepire e muoversi <hr/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Esercitarsi agli attrezzi con una sequenza o più sequenze <hr/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Danzare <hr/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Stare in equilibrio ed allungarsi <hr/> <input type="checkbox"/>
Allenare le capacità di coordinazione	
<input type="checkbox"/> Con le palle _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Con i cerchi _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Con la corda _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Con il nastro _____ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Rotolare in <hr/> <input type="checkbox"/>
Lottare	
<input type="checkbox"/> Dribblare 10 volte con due palloni diversi	<input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Partecipare ad una gara <hr/> <input type="checkbox"/>
Avvicinamento ai grandi giochi	Giochi di lancio
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Scoprire i giochi di altri paesi <hr/> <input type="checkbox"/>
Altri aspetti	Mezzi di spostamento
<input type="checkbox"/> Conoscere le regole <input type="checkbox"/> Apprendere i gesti specifici dell'arbitraggio <input type="checkbox"/> Dare prova di fair-play <hr/> <p style="text-align: center;"><b>GIOCARE</b></p>	<input type="checkbox"/> Roller <input type="checkbox"/> Bicicletta <input type="checkbox"/> Snowboard <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <input type="checkbox"/> Pattinaggio su ghiaccio           <input type="checkbox"/> Sci di fondo           <input type="checkbox"/> Sci         </div> <p style="text-align: center;"><b>ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</b></p>

## SECONDA MEDIA

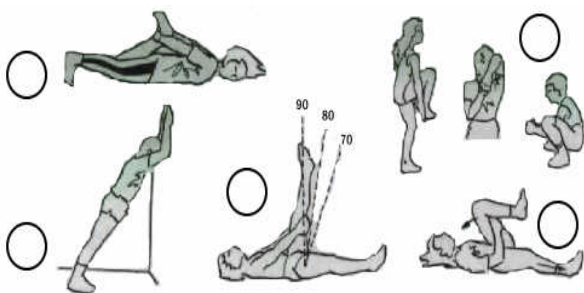
<b>Correre, saltare, lanciare</b>	<b>Partecipazione a giochi ed eventi sportivi</b>
<b>Correre</b>	Data _____
<input type="radio"/> Reagire e partire velocemente	_____ / _____
<input type="radio"/> Correre per lungo tempo con regolarità	_____ / _____
<b>Saltare</b>	_____ / _____
<input type="radio"/>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

# TERZA MEDIA

## Vivere il proprio corpo esprimersi e danzare

- Imparare a portare e sollevare dei carichi
- Circuito di forma fisica
- Apprendere e/o creare una coreografia con e senza attrezzature
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Test di mobilità



## Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare

### Equilibrio

Circuiti di equilibrio \_\_\_\_\_

### Arrampicarsi

- Strutture artificiali  Alle pertiche
- Alle funi  Al quadro
- Alla spalliera

### Rotolare e spostarsi in volo

- Imparare i salti principali al minitrapolino
- Imparare una o più sequenze agli attrezzi

### Lottare

- Conoscere le regole della lotta

## Sviluppare la volontà e la fiducia in se stessi

### Principali elementi tecnici e tattici dell'allenamento

- Basket \_\_\_\_\_
- Calcio \_\_\_\_\_
- Pallavolo \_\_\_\_\_
- Pallamano \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Corsa di orientamento

**Combinare diverse discipline sportive**  
(Esempio: duathlon, biathlon, triathlon, ecc.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Altri aspetti

- Imparare la giocoleria \_\_\_\_\_
- Conoscere le regole \_\_\_\_\_
- Dare prova di fair-play \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### GIOCARE

### Mezzi di spostamento

Migliorare la conoscenza tecnica e conoscere i pericoli dei seguenti mezzi:

- Roller  Snowboard
- Pattinaggio su ghiaccio  Sci
- Bicicletta  Sci di fondo

### ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

## TERZA MEDIA

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

## Primo anno superiore

### Vivere il proprio corpo esprimersi e danzare

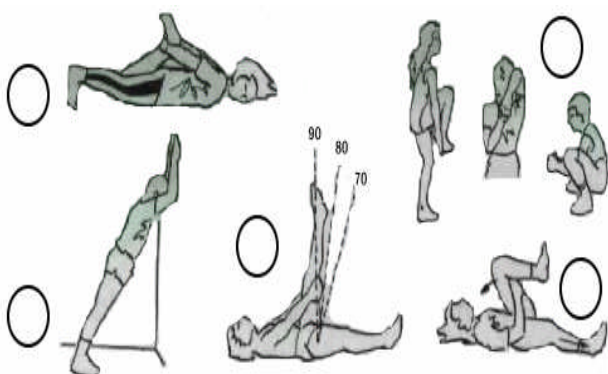
- Conoscere l'allungamento (stretching)
- Giochi per allenare la condizione fisica
- Saltare la doppia corda (double-dutch)
- Creare e dimostrare (a video) un lavoro con musica con o senza attrezzi

### Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare

#### Equilibrio

#### Arrampicarsi

#### Test di mobilità



#### Rotolare, e spostarsi in volo

- Aiutare i propri compagni (fare assistenza)
- Imparare le basi del salto in \_\_\_\_\_
- Utilizzare due attrezzature
- Imparare una o più sequenze agli attrezzi
- Praticare l'arco-gym o le piramidi umane

#### Lottare

- Combattere al suolo \_\_\_\_\_

## Promuovere la tolleranza il rispetto degli altri e le loro differenze

### Elementi tecnici e tattici dell'allenamento

- Basket** \_\_\_\_\_ :
- Calcio** \_\_\_\_\_ :
- Pallavolo** \_\_\_\_\_ :
- Pallamano** \_\_\_\_\_ :

### Corsa di orientamento

- Utilizzare la bussola
- Correre con differenti compagni

#### Combinare diverse discipline sportive

*(Esempio: duathlon, biathlon, triathlon, ecc.)*

#### Altri aspetti

- Imparare la giocoleria \_\_\_\_\_
- Conoscere le regole \_\_\_\_\_
- Dare prova di fair-play \_\_\_\_\_

#### GIOCARRE

#### Mezzi di spostamento

- Aiutare ed incoraggiare un compagno in difficoltà

#### ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

## Primo anno superiore

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

## Secondo anno superiore

### Vivere il proprio corpo esprimersi e danzare

- Rafforzare i muscoli dorsali
- Conoscere ed applicare i principi dell'allungamento
- Danzare con musiche di stili differenti
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Mantenersi in equilibrio, arrampicarsi, rotolare

#### Equilibrio

\_\_\_\_\_

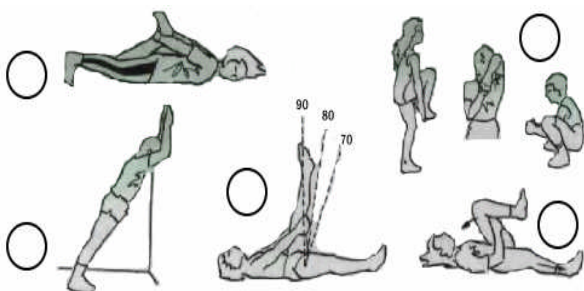
#### Arrampicarsi

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Test di mobilità



#### Rotolare, e spostarsi in volo

- Salto in avanti
- Utilizzare diverse attrezzature
- Eseguire una o più sequenze agli attrezzi

#### Lottare

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Portare uno sguardo critico sul proprio grado di autonomia

### Elementi tecnici e tattici dell'allenamento

- Basket** \_\_\_\_\_
- Calcio** \_\_\_\_\_
- Pallavolo** \_\_\_\_\_
- Pallamano** \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Corsa di orientamento

- Aiutare ad organizzare una gara
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Combinare diverse discipline sportive

*(Esempio: duathlon, biathlon, triathlon, ecc.)*

\_\_\_\_\_

#### Altri aspetti

- Apprendere la giocoleria \_\_\_\_\_
- Conoscere le regole \_\_\_\_\_
- Dare prova di fair-play \_\_\_\_\_

#### Mezzi di spostamento

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### GIOCARRE

### ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

## 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 _____ _____	_____ _____ _____ _____
Salvamento	
<input type="radio"/> _____ _____	
Resistenza	
<input type="radio"/> Seguire un programma di allenamento _____	Data _____ Data _____  Firma dell'insegnante                      Firma dei genitori _____
Giochi	
<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 esser 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

**SEPS**

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