

## Compiti Ed. Fisica settimana 30 marzo-5 aprile

Procurati tre palline , se non le hai puoi costruirtele con il seguente tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=dAZ69rg4CLo>

1)Guarda il video al seguente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=DFM0h-cDqjI&feature=youtu.be>

2)Dopo aver provato **OGNI GIORNO**, uno ad uno, tutti gli esercizi del video, compila **venerdi** la seguente scheda valutando per ognuno la tua prestazione, mettendo una crocetta su uno dei numeri dall'1 al 10 (1 se non sei proprio riuscito ad eseguirlo.....10 se l'hai eseguito perfettamente).

3)Venerdi fai anche un video degli esercizi più difficili del video che ti sono venuti meglio e invia video e scheda su Edmodo con la modalità già conosciuta su "assegnazione compiti".

4) **Studia** sul libro di Educazione Fisica "Gioco di squadra" da pagina 56 a pagina 61 e preparati perchè **lunedì** metterò su Edmodo un **quiz di valutazione sulla coordinazione con voto che si andrà a sommare al voto dei video.**

Per chi non ha il libro in allegato trovate le pagine da studiare.

## SCHEMA DI AUTOVALUTAZIONE GIOCOLERIA

Esercizio	Autovalutazione									
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30 Combinazione di movimenti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

