

SEZIONE 1

(COMPETENZE-CONOSCENZE-ABILITA' DECLINATE DALLE LINEE GUIDA MINISTERIALI)

| Competenze                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo |
| Essere consapevoli delle potenzialità comunicative dell'espressività corporea e del rapporto possibile con le altre forme di linguaggio                                               |
| Conoscere e inquadrare criticamente l'importanza dell'attività sportiva nella storia dei singoli, del mondo civile e della cultura                                                    |
| Avere padronanza della corporeità e del movimento                                                                                                                                     |
| Essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo                                                                      |

CONOSCENZE E ABILITA' LINEE GUIDA MINISTERIALI

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

SEZIONE 2

Declinazione obiettivi in termini di Conoscenze e Abilità sulla base dell'analisi disciplinare

| CONOSCENZE                                                                                           | (da compilare a consuntivo)                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| conoscere le segnalazioni arbitrali e i regolamenti                                                  | <input type="checkbox"/> Raggiunto <input type="checkbox"/> Parz. Raggiunto <input type="checkbox"/> Non Raggiunto <input type="checkbox"/> N.T. |
| conoscere le regole tecniche e tattiche dei principali giochi di squadra                             | <input type="checkbox"/> Raggiunto <input type="checkbox"/> Parz. Raggiunto <input type="checkbox"/> Non Raggiunto <input type="checkbox"/> N.T. |
| conoscere e comprendere il concetto di salute                                                        | <input type="checkbox"/> Raggiunto <input type="checkbox"/> Parz. Raggiunto <input type="checkbox"/> Non Raggiunto <input type="checkbox"/> N.T. |
| ABILITA'                                                                                             |                                                                                                                                                  |
| saper arbitrare e compilare i referti delle principali discipline sportive individuali e di squadra  | <input type="checkbox"/> Raggiunto <input type="checkbox"/> Parz. Raggiunto <input type="checkbox"/> Non Raggiunto <input type="checkbox"/> N.T. |
| saper adattare i fondamentali individuali in contesti nuovi e non prestabiliti                       | <input type="checkbox"/> Raggiunto <input type="checkbox"/> Parz. Raggiunto <input type="checkbox"/> Non Raggiunto <input type="checkbox"/> N.T. |
| saper riconoscere i principi nutritivi e i fattori che concorrono al fabbisogno energetico personale | <input type="checkbox"/> Raggiunto <input type="checkbox"/> Parz. Raggiunto <input type="checkbox"/> Non Raggiunto <input type="checkbox"/> N.T. |

**A.S. 2025/2026 Prof.Mattia De Pascalis, 4°L**

Argomenti individuati, attraverso l'analisi disciplinare  
effettuata dai dipartimenti (preventivo)

Argomenti realmente svolti  
(consuntivo)

- 1) CAPACITA' MOTORIE
- 2) GINNASTICA ATTREZZISTA
- 3) ATLETICA LEGGERA
- 4) GIOCHI DI SQUADRA
- 5) CORRETTI STILI DI VITA

|      |      |
|------|------|
| si o | no o |
| si o | no o |
| si o | no o |
| si o | no o |
| si o | no o |

**PER OGNI DISCIPLINA (CURRICOLO DELLA CLASSE)**

**ORGANIZZAZIONE DISCIPLINARE PER UNITA' D'APPRENDIMENTO DEL PERCORSO DIDATTICO**

**UA N ° 1 Titolo** CAPACITA' MOTORIE **Tempi** settembre/giugno

|    |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UA | <p>Conoscenze:</p> <p>Abilità:</p> <p>Competenze:</p> <p>Contenuti u.d</p> | <p>-Conoscere i principi alla base del riscaldamento, conoscere le modificazioni fisiologiche nel riscaldamento, conoscere i fattori che determinano le capacità motorie e i metodi di sviluppo.</p> <p>-Conoscere le varie metodiche dello stretching</p> <p>-Saper organizzare un programma di miglioramento per almeno una capacità motoria</p> <p>-Saper eseguire esercizi di stretching per i vari settori muscolari</p> <p>-Saper riconoscere le capacità motorie specifiche di una disciplina sportiva.</p> <p>-Essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo realizzare.</p> <p>- Preatletismo generale</p> <p>- Potenziamento muscolare</p> <p>- Resistenza generale</p> <p>- Velocità e sulla destrezza.</p> <p>- Progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria.</p> <p>- Proposte di stretching</p> <p>Esercitazioni individuali e in gruppo con e senza attrezzi, lavoro in stazioni, circuiti.</p> |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**UA N° 2 Titolo GINNASTICA ATTREZZISTICA**

**Tempi: MODULO 4/5 lezioni**

|    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UA | <p>Conoscenze:</p> <p>Abilità:</p> <p>Competenze:</p> <p>Contenuti:</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere la terminologia di base e i principali attrezzi divisi per categorie.</li><li>- Saper eseguire progressioni con piccoli e grandi attrezzi.</li><li>- Saper organizzare autonomamente il lavoro in piccoli gruppi.</li><li>- Saper utilizzare il corpo come strumento comunicativo</li><li>- Aver acquisito la consuetudine a dividere gli spazi di lavoro rispettando i tempi di apprendimento</li><li>- Avere padronanza della corporeità e del movimento</li><li>- Essere consapevoli delle potenzialità comunicative dell'espressività corporea e del rapporto possibile con le altre forme di linguaggio</li><li>- Progressioni a corpo libero, con attrezzi, e alla spalliera.</li></ul> |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

UA N° 3 Titolo ATLETICA Tempi : MODULO 4/5 lezioni

|    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UA | <p>Conoscenze:</p> <p>Abilità:</p> <p>Competenze:</p> <p>Contenuti:</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere la tecnica, la terminologia di base e i regolamenti delle varie specialità.</li><li>- Saper eseguire i gesti tecnici delle varie specialità atletiche.</li><li>- Avere padronanza della corporeità e del movimento.</li><li>- Essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo</li></ul> <p>Preatletismo generale</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Corsa velocità</li><li>- mezzofondo</li><li>- staffetta (tecnica del cambio).</li><li>-salto in alto: didattica del fosbury.</li><li>-corsa ad ostacoli: didattica del passaggio dell'ostacolo, esercizi di prima e seconda gamba.</li><li>-lanci del disco e del peso: fase di caricamento, di lancio e fase finale.</li></ul> |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**UA N ° 4 Titolo GIOCHI DI SQUADRA Tempi** settembre/giugno

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UA | <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli aspetti essenziali delle strutture e dell'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale;</li> <li>-conoscere terminologia, regolamenti, tecniche e tattiche dei vari giochi sportivi.</li> </ul> <p><b>Abilità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saper applicare il regolamento come giudice di gara.</li> <li>- Saper osservare ed analizzare il proprio gesto tecnico e quello dei compagni.</li> <li>- Praticare almeno due sport/giochi di squadra.</li> </ul> <p><b>Competenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.</li> <li>- Essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo</li> <li>- Conoscere e inquadrare criticamente l'importanza dell'attività sportiva nella storia dei singoli, del mondo civile e della cultura</li> <li>- Avere padronanza della corporeità e del movimento</li> </ul> <p><b>Contenuti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pallavolo: sistemi di attacco,di ricezione e di difesa;</li> <li>-pallacanestro: fondamentali di squadra di attacco e di difesa;</li> <li>-pallone leggero: simulazione partita 4:4;</li> <li>-calcio a 5 e a 11: sviluppo del concetto di difesa di attacco attraverso il gioco in sottonumero con eventuale riduzione del campo di gioco;</li> <li>-rugby: fondamentali individuali e di squadra;</li> <li>-badminton: applicazione fondamentali individuali nel contesto partita.</li> <li>-tamburello: fondamentali individuali e di squadra.</li> <li>-tchoukball: fondamentali individuali di squadra e simulazioni partite</li> </ul> |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**UA N° 5 Titolo CORRETTI STILI DI VITA - EDUCAZIONE CIVICA Tempi settembre/ giugno**

|    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UA | <p>Conoscenze:</p> <p>Abilità:</p> <p>Competenze:</p> <p>Contenuti:</p> | <p>- Conoscere strategie da attuare per attuare un corretto e sano stile di vita</p> <p>- Conoscere i benefici dell'attività fisica e gli effetti, di percorsi di preparazione fisica graduati adeguatamente sulla persona.</p> <p>- Conoscere i principi nutritivi e i fattori che concorrono al fabbisogno energetico personale</p> <p>- conoscere effetti di fumo alcool e delle sostanze stupefacenti</p> <p>-Saper seguire un corretto e sano stile di vita</p> <p>- Essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo</p> <p>- Principi nutritivi degli alimenti</p> <p>- L'alimentazione corretta legata in modo particolare a chi pratica sport;</p> <p>- Le sostanze stupefacenti, tabacco, alcool</p> <p>- Il doping e le sostanze dopanti.</p> <p>Eventuali collaborazioni con enti esterni<br/>ASL 18</p> |
|----|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Gare e tornei sportivi finalizzati a:
  - promuovere la pratica delle attività sportive (attività promozionale);
  - abituare al leale ed equilibrato confronto sportivo (fair play);
  - favorire la scoperta delle attitudini, delle capacità e dei limiti;
  - stimolare la capacità di svolgere compiti diversi nell'ambito delle attività programmate (arbitraggio, giuria,...).

- Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi

Ulteriori attività:

Si proporranno ulteriori attività, anche in base all'interesse presentato dai discenti, ad iniziative promosse da varie associazioni e squadre sportive locali, ma anche per la promozione di ulteriori sport quali scii, nuoto, trekking compatibilmente con l'orario scolastico.

### **Metodologie didattiche adottate nel processo di insegnamento apprendimento**

Valutazione dei livelli iniziali attraverso prove e test in grado di far emergere il livello di competenza globalmente raggiunto dalla classe e le situazioni critiche.

Percorsi metodologici che prevedono una introduzione graduale della difficoltà.

Percorsi metodologici che non mirano alla performance ma all'utilizzo consapevole delle proprie potenzialità. La scelta delle attività deve essere la più ampia possibile.

Le attività ed i loro contenuti verranno presentati tramite:

- Lezioni pratiche che prevedono esercitazioni individuali a coppie in gruppo, in circuito, di condizionamento, tecniche, miste, con possibilità di intervento individualizzato (se necessario).
- Approfondimenti teorici.

Verranno utilizzati diversi metodi in relazione alle attività proposte ed ai loro contenuti :

- Metodo globale: esercitazione presentata e svolta nella sua complessità
- Metodo analitico: esercitazione scomposta e semplificata al fine di rendere le singole parti più facilmente assimilabili
- Metodo (misto) globale-analitico-globale: esercitazione presentata globalmente, poi scomposta per le esercitazioni ed in seguito riproposta nella sua complessità.
- Metodi attivi: di Discussione, di Simulazione, di Problem-solving, di Role-Playing, Cooperative-learning e verrà impiegata anche la "peer education" se presenti nel gruppo classe degli atleti della disciplina trattata.

**GRIGLIE DI VALUTAZIONE UTILIZZATE :**

**Padronanza delle tecniche sportive proposte, sia individuali che di squadra** voto

- *Padroneggia in modo completo le tecniche proposte e le applica in modo personale, rielaborandole.* 10
- *Padroneggia in modo completo le tecniche proposte e le applica in modo adeguato alle situazioni.* 9
- *Padroneggia in modo corretto le tecniche proposte e le applica in modo adeguato alle situazioni.* 8
- *Padroneggia in modo corretto le tecniche proposte ma non sempre riesce ad applicarle correttamente.* 7
- *Padroneggia sufficientemente le tecniche proposte.* 6
- *Padroneggia in modo approssimativo le tecniche proposte.* 5
- *Padroneggia in modo approssimativo le tecniche proposte e solo sotto la stretta guida del Docente.* 4

**Conoscenza dei regolamenti delle discipline sportive proposte e capacità di arbitraggio** voto

- *Conosce in modo completo i regolamenti delle varie discipline proposte e sa applicarli autonomamente in ogni contesto.* 10
- *Conosce in modo completo i regolamenti delle varie discipline e sa applicarli autonomamente nel contesto scolastico.* 9
- *Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline e sa applicarli nel contesto scolastico.* 8
- *Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline e sa svolgere ruolo di supporto in situazioni di arbitraggio nel contesto scolastico.* 7
- *Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline ma non sa svolgere azioni di arbitraggio se non guidato dal docente.* 6
- *Conosce le basi dei regolamenti delle varie discipline ma non è in grado di svolgere azioni di arbitraggio.* 5
- *Conosce le regole di minima per partecipare alle attività pratiche.*

**Partecipazione alle attività e rispetto delle regole condivise** voto

- *Partecipa in modo attivo alle lezioni; contribuisce in modo determinante alla riuscita delle esercitazioni, rispetta in modo puntuale ed incondizionato le regole condivise.* 10
- *Partecipa in modo attivo alle lezioni; contribuisce in modo positivo alla riuscita delle esercitazioni, rispetta in modo puntuale le regole condivise.* 9
- *Partecipa in modo costante alle attività; contribuisce, se richiesto, a svolgere ruoli predominanti durante le esercitazioni, rispetta in modo puntuale le regole condivise.* 8
- *Partecipa in modo costante alle attività; contribuisce, se richiesto, a svolgere ruoli di appoggio al docente durante le esercitazioni, rispetta in modo puntuale le regole condivise.* 7
- *Partecipa in modo abbastanza costante alle attività; contribuisce, se richiesto, a svolgere ruoli di appoggio al docente durante le esercitazioni, rispetta in modo quasi sempre puntuale le regole condivise.* 6
- *Partecipa in modo superficiale alle attività; non apporta alcun contributo durante le esercitazioni, rispetta le regole condivise solo se costantemente controllato.* 5
- *Partecipa in modo nullo alle attività; non apporta alcun contributo durante le esercitazioni, non rispetta le regole condivise.* 4

**Livello di socializzazione e collaborazione**

- . Ha instaurato rapporti costruttivi con tutti i compagni e con il docente; si pone come punto di riferimento in ogni situazione ed in tale ruolo è riconosciuto dal gruppo classe. 10
- Ha instaurato rapporti costruttivi con tutti i compagni e con il docente; sa contribuire in modo positivo e determinante nelle dinamiche di gruppo. 9
- Ha instaurato rapporti costruttivi con tutti i compagni e con il docente; sa apportare il suo contributo nelle dinamiche di gruppo. 8
- Ha instaurato rapporti costruttivi con tutti i compagni e con il docente; sa apportare il suo contributo nelle dinamiche di gruppo, anche se non sempre con esito positivo 7
- Ha instaurato rapporti positivi con quasi tutti i compagni e con il docente; non sempre riesce a contribuire con esito positivo nelle dinamiche di gruppo. 6
- Ha instaurato rapporti positivi con un gruppo ristretto di compagni e con il docente il rapporto è di semplice accettazione; non riesce a contribuire in alcun modo nelle dinamiche di gruppo. 5
- Ha instaurato rapporti negativi con i compagni e con il docente il rapporto è conflittuale; non riesce a contribuire in alcun modo nelle dinamiche di gruppo. 4

**TABELLE DI RIFERIMENTO TEST MOTORI**

**CAPACITA' CONDIZIONALE : VELOCITA' / RAPIDITA'**

| VELOCITA' / RAPIDITA' : test navetta ( 40 metri)<br>Tempi decimi |              | RESISTENZA : 1000 METRI<br>Metri voto in decimi |     |
|------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|-----|
| Voto in                                                          |              |                                                 |     |
| < 8" 10                                                          | < 3'         | 10                                              | 10  |
| 8"11/ 8"20                                                       | 3' 01"/3'20" | 9 ½                                             | 9 ½ |
| 8"21/ 8"30                                                       | 2'21/ 3'50   | 9                                               | 9   |
| 8"31/ 8"40                                                       | 3'51/4'00    | 8 ½                                             | 8 ½ |
| 8"41/ 8"50                                                       | 4' 01/4'20   | 8                                               | 8   |
| 8"51/ 8"60                                                       | 4'21/4'30    | 7 ½                                             | 7 ½ |
| 8"61/ 8"70                                                       | 4'31/4'50    | 7                                               | 7   |
| 8"71/ 8"80                                                       | 4'51/5'20    | 6 ½                                             | 6 ½ |
| 8"81/ 8"90                                                       | 5'21/5'50    | 6                                               | 6   |
| 8"91/ 9"                                                         | 5'51/6'20    | 5 ½                                             | 5 ½ |
| 9"01/ 9" 50                                                      | 6'21/ / 6'50 | 5                                               | 5   |
| 9"51/ 10                                                         | <6'51        | 4                                               | 4 ½ |
| > 10"                                                            |              |                                                 | 4   |

Tabelle di riferimento per maschi , per le femmine calcolare 1 secondo in meno

**CAPACITA' CONDIZIONALE: RESISTENZA**

| RESISTENZA : TEST COOPER |                |
|--------------------------|----------------|
| Metri                    | voto in decimi |
| > 3000                   | 10             |
| 2900/3000                | 9 ½            |
| 2800/2899                | 9              |
| 2700/2799                | 8 ½            |
| 2600/2699                | 8              |
| 2500/2599                | 7 ½            |
| 2400/2499                | 7              |
| 2300/2399                | 6 ½            |
| 2200/2299                | 6              |
| 2100/2199                | 5 ½            |
| 2000 / 2099              | 5              |
| <2000                    | 4              |

Tabelle di riferimento per maschi, per le femmine calcolare 300 metri in più e un minuto in meno.

**CAPACITA' CONDIZIONALE: FORZA**

| forza : TEST addominali in 1 minuto |                |
|-------------------------------------|----------------|
| n. addominali                       | voto in decimi |
| >59                                 | 10             |
| 55/59                               | 9 ½            |
| 50/54                               | 9              |
| 45/49                               | 8 ½            |
| 40/44                               | 8              |
| 35/39                               | 7 ½            |
| 30/34                               | 7              |
| 25/29                               | 6 ½            |
| 20/24                               | 6              |
| 15/19                               | 5 ½            |
| 13/15                               | 5              |
| 10/12                               | 4 ½            |
| < 10                                | 4              |
|                                     |                |

| Forza: test piegamenti braccia |      |
|--------------------------------|------|
| Misura                         | voto |
| >26                            | 10   |
| >22                            | 9    |
| >18                            | 8    |
| >12                            | 7    |
| >8                             | 6    |
| > 5                            | 5    |
| >3                             | 4    |
| Per femmine ginocchia a terra  |      |

Tabelle di riferimento per maschi, per le femmine calcolare 1/2 voto in più

| Forza: test elevazione (Seargent test) |      |
|----------------------------------------|------|
| Misura                                 | voto |
| >50                                    | 10   |
| >40                                    | 9    |
| >35                                    | 8    |
| >30                                    | 7    |
| >25                                    | 6    |
| <20                                    | 5    |

Tabelle di riferimento per maschi, per le femmine calcolare  $\frac{1}{2}$  voto in più

**MOBILITÀ ARTICOLARE** ( della colonna vertebrale in flessione)

| voto | maschi | femmine |
|------|--------|---------|
| 10   | +14    | +18     |
| 9    | +10    | +14     |
| 8    | +6     | +10     |
| 7    | +3     | +6      |
| 6    | 0      | +2      |
| 5    | -10    | -2      |
| 4    | -20    | -10     |

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE VERIFICHE SCRITTE E INTERROGAZIONI**

| <b><i>Voto in decimi</i></b> | <b><i>CONTENUTI</i></b>                                                                                                  | <b><i>LINGUAGGIO SPECIFICO</i></b>                                         | <b><i>CAPACITA' ARGOMENTATIVE E COMPrensione</i></b>                             |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1-4</b>                   | Informazione del tutto insufficiente, argomentazioni non sono consistenti                                                | Molto scarso o inesistente                                                 | Argomento assente o illogico e incoerente, comprensione inesistente              |
| <b>5</b>                     | Informazione insufficiente con argomentazioni non chiare e confuse                                                       | Insufficiente, uso incerto del linguaggio specifico                        | Argomento carente e comprensione mnemonica e solo parziale                       |
| <b>6</b>                     | Informazione sufficiente; presenza superficiale degli elementi fondamentali e/o presenza corretta solo di alcuni di essi | Sufficiente, semplice l'uso del linguaggio specifico e abbastanza corretto | Argomentazione semplice e coerente e comprensione solo degli elementi essenziali |
| <b>7</b>                     | Informazione soddisfacente, presenza corretta degli elementi fondamentali                                                | Discreto, corretto e appropriato l'uso del linguaggio specifico            | Argomentazione efficace e coerente e comprensione soddisfacente                  |
| <b>8</b>                     | Informazione corretta e ampiamente soddisfacente dell'argomento                                                          | Buono, corretto e appropriato l'uso del linguaggio specifico               | Argomentazione efficace, coerente, articolata e comprensione buona               |
| <b>9-10</b>                  | Informazione ampia approfondita e con collegamenti                                                                       | Ottimo, vario , rigoroso e ricco                                           | Argomentazione puntuale, articolata, coerente e comprensione piena               |

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE DEL TRIMESTRE E PENTAMESTRE**

|                       | <b>OBIETTIVI</b>                                                           | <b>PUNTI</b> |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1                     | PARTECIPAZIONE alle attività (continuità della frequenza)                  | 2            |
| 2                     | ORGANIZZAZIONE del lavoro (giustificazioni)                                | 2            |
| 3                     | CAPACITA' MOTORIE (condizionali/coordinative)                              | 6            |
| 4                     | ABITUDINE ALLA PRATICA SPORTIVA (partecipazione attività extracurricolari) |              |
| <b>VOTO IN DECIMI</b> |                                                                            | <b>10</b>    |

| <b>1 IMPEGNO-<br/>PARTECIPAZIONE-<br/>AUTOCONTROLLO</b> |         | <b>2 ORGANIZZAZIONE (giustificazioni)</b> |           |
|---------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|-----------|
| Scarso                                                  | Punti 0 | Giustificazioni = > 6                     | Punti 0   |
| Accettabile                                             | Punti 1 | Giustificazioni = 5                       | Punti 0,5 |
| Buono                                                   | Punti 2 | Giustificazioni = 4                       | Punti 1   |
| ---                                                     | ---     | Giustificazioni = 3                       | Punti 1,5 |
| ---                                                     | ---     | Giustificazioni = < 2                     | Punti 2   |

| 3 CAPACITA' MOTORIE      |           | 4 ABITUDINE PRATICA<br>SPORTIVA                                                                                                             |           |
|--------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Voto in decimi 0 – 4,5   | Punti 1   | Partecipazione a 1 attività                                                                                                                 | Punti 0,5 |
| Voto in decimi 4,6 – 5   | Punti 2   | Partecipazione a 2 o più attività<br>o risultati di particolare rilievo<br>conseguiti nelle varie fasi dei<br>Giochi Sportivi Studenteschi. | Punti 1   |
| Voto in decimi 5,1 – 5,9 | Punti 2,5 |                                                                                                                                             |           |
| Voto in decimi 6 – 6,9   | Punti 3   |                                                                                                                                             |           |
| Voto in decimi 7 – 7,5   | Punti 3,5 |                                                                                                                                             |           |
| Voto in decimi 7,6 – 8,2 | Punti 4   | Il punteggio di 0,50 o 1 deve essere aggiunto alla<br>media dei voti conseguita.                                                            |           |
| Voto in decimi 8,3 – 8,9 | Punti 4,5 |                                                                                                                                             |           |
| Voto in decimi 9 – 9,5   | Punti 5   |                                                                                                                                             |           |
| Voto in decimi 9,6 – 10  | Punti 5,5 |                                                                                                                                             |           |

**BONUS = 0,5 – 1 PUNTO (in casi particolari)**

#### NOTE

La valutazione del I e II Quadrimestre è determinata dalla somma dei punteggi parziali dei 4 obiettivi sopra specificati; in casi particolari, impegno assiduo (nessuna giustificazione), comportamento educato e responsabile, risultati eccellenti, qualificazioni alle fasi successive alle zonali per quanto riguarda i Giochi Sportivi Studenteschi, ecc., l'insegnante può assegnare da 0,5 a 1 punto in più al voto globale ottenuto secondo quanto sopra indicato.

Attività di recupero (I.D.E.I.) realizzate nel corso dell'anno scolastico: 2017/2018

**Intermedio Trimestre Studio individuale**

| <b>Materia</b>     | <b>Obiettivi Perseguiti</b> | <b>Data accertamento</b> | <b>Allievi interessati</b> | <b>N° di rif. Del modulo</b> |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
| SCIENZE<br>MOTORIE |                             | Entro                    |                            |                              |

**Fine Trimestre Recupero con sospensione attività curriculare**

| <b>Materia</b> | <b>Obiettivi Perseguiti</b> | <b>Data di svolgimento</b> | <b>Allievi interessati</b> | <b>N° di rif. Del modulo</b> |
|----------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|
|                |                             |                            |                            |                              |

**Intermedio Pentamestre Studio individuale**

| <b>Materia</b> | <b>Obiettivi Perseguiti</b> | <b>Data accertamento</b> | <b>Allievi interessati</b> | <b>N° di rif. Del modulo</b> |
|----------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
|                |                             |                          |                            |                              |

**Fine Pentamestre Recupero estivo**

| <b>Materia</b> | <b>Obiettivi Perseguiti</b> | <b>Data accertamento</b> | <b>Allievi interessati</b> | <b>N° di rif. Del modulo</b> |
|----------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
|                |                             | Entro 31 agosto<br>2022  |                            |                              |

## SEZIONE 3 RELAZIONE FINALE

**Certificazione delle competenze:**  
**allegare il format proposto alla classe per la certificazione delle competenze.**

Valutazione del livello di competenza raggiunto dal gruppo classe a conclusione dell'anno scolastico

| Competenze                                                                                                                                                                            | Livelli di competenza |           |                |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------|--------------|
| Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo | Liv.Base NR           | Liv. Base | Liv.Intermedio | Liv.Avanzato |
| Essere consapevoli delle potenzialità comunicative dell'espressività corporea e del rapporto possibile con le altre forme di linguaggio                                               | Liv.Base NR           | Liv. Base | Liv.Intermedio | Liv.Avanzato |
| Conoscere e inquadrare criticamente l'importanza dell'attività sportiva nella storia dei singoli, del mondo civile e della cultura                                                    | Liv.Base NR           | Liv. Base | Liv.Intermedio | Liv.Avanzato |
| Avere padronanza della corporeità e del movimento                                                                                                                                     | Liv.Base NR           | Liv. Base | Liv.Intermedio | Liv.Avanzato |
| Essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il benessere individuale e collettivo                                                                      | Liv.Base NR           | Liv. Base | Liv.Intermedio | Liv.Avanzato |

**Legenda: Livello Base Non Raggiunto/Livello Base/Livello Intermedio/Livello Avanzato**

Informazioni statistiche (a cura del docente):

**1) moduli e U. D. previsti:**

- sono stati apportati dei tagli sì ☐ no ☐

gli eventuali tagli sono motivati da:

- riduzione ore di insegnamento sì ☐ no ☐
- ritmi di apprendimento particolarmente lenti sì ☐ no ☐
- scelte didattiche sì ☐ no ☐
- altro

- sono state apportate delle variazioni sì ☐ no ☐

quali i motivi:

- specifici interessi dimostrati dagli studenti sì ☐ no ☐
- iniziative di rilevante interesse non preventivate sì ☐ no ☐
- altro

**2) Obiettivi Didattici (difficoltà incontrate dal docente)**

- gli obiettivi preventivati sono stati raggiunti sì ☐ no ☐

le eventuali difficoltà incontrate dal docente:

- scarso tempo a disposizione ☐
- scarsa rispondenza da parte degli studenti ☐
- mancanza di confronto con i colleghi ☐
- aspettative superiori al reale livello della classe ☐
- altro

Alba, 15/06/2026

L' insegnante  
 Prof. Mattia De Pascalis