

CLASSE PRIMA**1. OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI/FINALITÀ**

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area corporea della personalità tramite il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.
- Migliorare la conoscenza di sé intesa come consapevolezza e valorizzazione delle proprie risorse, apprezzamento dei propri miglioramenti e accettazione dei propri limiti.
- Tendere a far percepire, gestire e vivere la corporeità in modo positivo, come un aspetto dell'unitarietà della "persona" e come elemento indispensabile di comunicazione, di creazione e di azione.
- Favorire il consolidamento del carattere inteso come acquisizione di autonomia nelle proprie scelte, come esercizio dell'originalità e della creatività, come capacità di esporsi a confronti ed assumere responsabilità.
- Sviluppare la socialità e il senso civico inteso come rispetto di sé e degli altri, come disponibilità a collaborare per scopi comuni e come osservanza di regole e norme.
- Apprezzare il movimento ed avvicinarsi allo sport interiorizzandone principi e valori.
- Facilitare l'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coscienza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.

**2. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA
ASSE CULTURALE DEI LINGUAGGI**

Competenze disciplinari di base a conclusione dell'obbligo di istruzione	<p>1. Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni. Svolgere attività motorie , adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche</p> <p>2. Percezione sensoriale, coordinazione ed espressività corporea. Realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta</p> <p>3. Gioco, gioco sport e sport (aspetti cognitivi e relazionali) Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale alcuni giochi sportivi e sport individuali</p> <p>4. Sicurezza (prevenzione, salute, corretti stili di vita): Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza e della salute, conoscere i principi per una corretta alimentazione</p> <p>5. Attività in ambiente naturale Utilizzare mezzi e strumenti idonei a praticare attività' in ambiente naturale</p>
--	---

3. ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITÀ E CONOSCENZE; CONTENUTI SPECIFICI

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI DI BASE	CONOSCENZE	ABILITÀ	ATTIVITÀ (MODULI, TEMPI e CONTENUTI*)
IMPARARE ad IMPARARE <ul style="list-style-type: none"> Acquisire ed interpretare l'informazione Individuare collegamenti e relazioni 	1) SVOLGERE ATTIVITA' MOTORIE , ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FIOLOGICHE	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo. Riconoscere il rapporto tra attività motoria e cambiamenti fisici e psichici tipici della adolescenza. Riconoscere il ruolo dell'apparato cardio-respiratorio e circolatorio nella gestione del movimento. Conoscere le procedure utilizzate nell'attività motoria per il miglioramento della resistenza. 	<ul style="list-style-type: none"> Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo. Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse. Cercare di mantenere posture corrette. 	Potenziamento Organico <u>Durante tutto l'arco dell'anno scolastico</u> <ul style="list-style-type: none"> Corsa prolungata intervallata da recuperi, giochi di resistenza, staffette e staffettoni. Esercizi preatletici, esercizi al corpo libero, a carico naturale o con piccoli e grandi attrezzi, esercizi di opposizione a coppie o in gruppo. Es. di postura,

				camminata consapevole, contrazione/ rilassamento, respirazione.
<p>COMPETENZE SOCIALI e CIVICHE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborare <p>SPIRITO di INIZIATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progettare 	<p>2) REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA RICHIESTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere moduli ritmici e suoni. • Riconoscere il ritmo nelle azioni motorie (stacco nei salti, terzo tempo). • Avvio a conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative nelle attività motorie svolte. • Avvio a Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle diverse situazioni sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepire sequenze ritmiche e riprodurle in azioni motorie. • Calcolare le traiettorie nei lanci o nelle ricezioni. • Reagire con prontezza a stimoli tattili o uditivi. • Prevedere correttamente l'andamento di un'azione motoria valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento del miglior risultato. • Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato. 	<p>Educazione al Ritmo <u>Durante tutto l'arco dell'anno scolastico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Attivazione generale con l'utilizzo della musica. • Andature ed esercizi preatletici a ritmo. <p>Coordinazione Generale e Oculo-Manuale <u>Prevalentemente nei mesi invernali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanci e ricezioni della palla a coppie o in gruppo • Esercizi in situazione inabituale (preacrobatica).
<p>IMPARARE ad IMPARARE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad imparare • Acquisire ed interpretare l'informazione • Individuare collegamenti e relazioni <p>COMPETENZE SOCIALE e CIVICHE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo autonomo e responsabile rispettando le regole • Collaborare e partecipare • Comunicare 	<p>3) CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE ALCUNI GIOCHI SPORTIVI (pallavolo, basket ed altro) E SPORT INDIVIDUALI (atletica e ginnastica/corpo libero)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le tecniche e le tattiche della pallavolo • Conoscere alcune specialità scolastiche dell'atletica • Conoscere il lessico specifico, le regole e i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate. • Avviare alla conoscere il concetto di anticipazione motoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare i fondamentali dei giochi di squadra e le tecniche, i gesti specifici degli sport individuali. • Rispettare le regole delle discipline sportive praticate e svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. • Partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione. • Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo. • Saper elaborare semplici tecniche e strategie adattandole a capacità, spazi e tempi di cui si dispone. • Utilizzare alcuni termini del lessico specifico delle varie discipline. 	<p>Giochi Sportivi: <u>autunno e inverno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Studio ed esercitazioni sui fondamentali della pallavolo, del basket e di altri giochi sportivi • Applicazione di semplici schemi di gioco. <p>Ginnastica: <u>mesi invernali</u></p> <p>Atletica : <u>primavera</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Studio ed esercitazioni sulle tecniche e sui gesti dell'atletica e della ginnastica. • Progressioni didattiche specifiche. • Assistenze dirette ed indirette. • Partecipazione alle competizioni dei G.S.S. come atleti o come collaboratori
<p>COMPETENZE SOCIALI e CIVICHE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo autonomo e responsabile rispettando l'ambiente e le sue regole • Collaborare 	<p>4) ASSUMERE COMPORAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA E DELLA SALUTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto • Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo • Rispettare il codice del fair play • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti 	<p>Informazioni relative all'igiene personale alla sicurezza e negli spazi sportivi esterni: <u>Durante tutto l'anno scolastico</u></p>

		<ul style="list-style-type: none"> Conoscere i vantaggi per la salute derivanti dalla pratica sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere 	
COMPETENZE SOCIALI e CIVICHE: <ul style="list-style-type: none"> Agire in modo autonomo e responsabile rispettando l'ambiente e le sue regole Collaborare 	5)UTILIZZARE MEZZI STRUMENTI IDONEI PRATICARE ATTIVITA' AMBIENTE NATURALE	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere alcune attività motorie e sportive che si praticano in ambiente naturale . 	<ul style="list-style-type: none"> Praticare con frequenza attività ludiche e sportive in ambiente naturale apprezzandone i vantaggi Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici. 	Atletica: <u>autunno e primavera</u>

***La scansione temporale dei contenuti non è fissa in quanto dipende dalla disponibilità delle palestre (rotazione mensile) e dalle condizioni meteorologiche.**

CONTENUTI TEORICI

Al fine di arricchire il bagaglio culturale di ogni singolo allievo, nello spirito della completezza dell'intervento educativo, le esercitazioni pratiche verranno sempre corredate da un chiaro ed esauriente supporto teorico riferito a particolari aspetti della motricità (capacità condizionali: la resistenza), ai principi basilari degli sport praticati durante l'anno (pallavolo, ginnastica e atletica), alle tecniche esecutive dei gesti, ma anche e soprattutto alla loro utilità.

SINTESI DEI CONTENUTI SPECIFICI del PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

	ATLETICA	PALESTRA	GIOCHI SPORTIVI, ecc	TEORIA
	Valutazione di almeno un test di resistenza per il trimestre e di almeno un test relativo ad una specialità di atletica per il pentamestre secondo le griglie di Dipartimento	Verranno valutate le attività secondo le griglie di Dipartimento	Verranno valutate le attività secondo le griglie di Dipartimento	Eventuale valutazione del docente: a scelta prove scritte o orali (brevi interrogazioni e/o annotazione di interventi)
CLASSI PRIME	TRIMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Resistenza Test di Cooper 1000 m. PENTAMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Velocità Lungo Peso 	<ul style="list-style-type: none"> Corpo libero Preacrobatica con progressione individuale e/o a coppie Consapevolezza del corpo: postura e tecniche di respirazione 	<ul style="list-style-type: none"> Pallavolo: <ul style="list-style-type: none"> -palleggio -bagher -battuta -azioni di attacco Pallacanestro: <ul style="list-style-type: none"> -esercizi di ball-handling Badminton 	<ul style="list-style-type: none"> Capacità condizionali: la resistenza e i meccanismi energetici Pallavolo: tecnica e regolamento

PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITA' PROGRAMMATE DAL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Gli alunni della classe potranno partecipare alle seguenti attività proposte del Dipartimento:

- Preparazione e partecipazione ai CAMPIONATI SPORTIVI STUDENTESCHI e alle iniziative di carattere promozionale offerte dal territorio organizzate e/o coordinate del Centro Sportivo Scolastico
- ATTIVITA' INTEGRATIVE svolte in orario curriculare ed extracurriculare
- ATTIVITA' IN RETE CON GLI ISTITUTI SUPERIORI DI BASSANO E NOVE PROGETTO: "EXTRASPORT": Corsi sportivi pomeridiani di ampliamento dell'offerta formativa
- ATTIVITA' legate alle Giornate Regionali dello Sport (classi 1e: mattinata di Atletica in primavera)

4. METODOLOGIE

Si utilizzeranno:

- Lezione frontale
- Lezione circolare
- Lavoro a coppie
- Lavoro a gruppi
- Cooperative learning
- Problem solving

Per gli aspetti pratici si utilizzerà il "metodo globale" con passaggi all'"analitico".

5. SUSSIDI/MATERIALI/STRUMENTI

- Spazi: palestre, spazi esterni e campo di atletica territorio limitrofo alla scuola, parchi pubblici, zone fluviali, collinari e montane.
- Attrezzature: attrezzi sportivi in dotazione alla scuola, specifici per le varie attività
- Testo adottato: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa "Piu' movimento Sc. Motorie" Ed. Marietti Scuola
- Fotocopie e dispense
- Lavagna interattiva, stereo, videocamera, computer

6. MODALITÀ DI VALUTAZIONE E DI RECUPERO

TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA	SCANSIONE TEMPORALE	INDICATORI VALUTATI
-Prove scritte valide per l'orale: domande aperte o a scelta multipla	-a discrezione del Docente, possibilmente	-Conoscenza dei contenuti -Coerenza logica e capacità di sintesi (acquisire ed

-Prove orali: brevi interrogazioni, annotazione di interventi	1 per ciascun periodo	interpretare l'informazione; individuare collegamenti e relazioni) -Competenze lessicali
-Prove pratiche:	-almeno 2 prove nel primo periodo -almeno 3 prove nel secondo periodo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Indicatori afferenti alla COMPETENZA IMPARARE ad IMPARARE:</i> <ul style="list-style-type: none"> -competenze tecniche con rilevamenti oggettivi metrici e cronometrici -competenze tecniche riguardanti la tecnica esecutiva di singoli gesti motorio/sportivi o di progressioni -competenze tecniche riguardanti i fondamentali individuali e di squadra dei Giochi Sportivi -saper utilizzare le proprie abilità in contesti nuovi -saper produrre miglioramenti individuali considerando la situazione di partenza • <i>Indicatori afferenti a COMPETENZE SOCIALI e CIVICHE e SPIRITO di INIZIATIVA indispensabili per ottimizzare la situazione ambientale e le dinamiche operative tipiche dell'ambito motorio:</i> <ul style="list-style-type: none"> -saper agire in modo autonomo e responsabile rispettando le regole sociali e/o le tecniche necessarie alla riuscita delle attività (attenzione, autocontrollo, rispetto dei Regolamenti per la Sicurezza e dei Regolamenti degli Sport) -saper partecipare attivamente, collaborare, assumere ruoli -essere capaci di iniziativa, saper creare

La valutazione finale del primo e del secondo periodo terrà conto:

1. del livello iniziale dell'allievo, del livello delle prestazioni fisiche e delle competenze afferenti agli argomenti teorici (vd. griglie di dipartimento) e dei miglioramenti ottenuti
2. della continuità, dell'applicazione e della costanza nell'impegno scolastico, dell'atteggiamento assunto nei confronti della disciplina: attenzione, serietà nell'applicazione, rispetto delle consegne, correttezza nel comportamento, disponibilità alla collaborazione, puntualità

PROVE COMUNI: Test di resistenza, prove di atletica

MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO	PROMOZIONE DELLE ECCELLENZE
-Recupero in itinere con semplificazione e segmentazione dei contenuti -Recupero curriculare con Peer Education (lavoro in coppia o in gruppo)	-Lavoro a gruppi con suddivisione per livelli e con consegne differenziate -Ricerche individuali o in gruppo	-Proposte individualizzate -Partecipazione alle attività proposte dal CSS e ad iniziative sportive organizzate in ambito locale, in un confronto di crescita con i coetanei

STANDARD DI APPRENDIMENTO DELLE COMPETENZE E LIVELLI DI PADRONANZA :

COMPETENZA N. 1

LIVELLO	SVOLGERE ATTIVITÀ MOTORIE , ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISILOGICHE
1 = minimo	Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale.
2 = intermedio	Esegue differenti azioni motorie mettendo alla prova le proprie capacità.
3 = elevato	Mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti adeguandosi alle diverse situazioni .

COMPETENZA N. 2

LIVELLO	REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA RICHIESTA
1 = minimo	Sa controllare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.
2 = intermedio	Sa mantenere la correttezza dell'azione pur aumentandone la velocità e la complessità di esecuzione .
3 = elevato	Sa adattare e trasformare vari gesti tecnici ottimizzandoli in relazione al contesto

COMPETENZA N. 3

LIVELLO	CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI E SPORT INDIVIDUALI
1 = minimo	Conosce le regole , le tecniche e le tattiche degli sport praticati e partecipa con fair play affrontando anche funzioni arbitrali.
2 = intermedio	Conoscere la tattica e possiede sufficienti abilità a varie abilità sportive, mostrando fair play e rispetto delle regole.
3 = elevato	Mostra sicurezza tattica, fair play e buone abilità nella pratica di varie attività sportive .

COMPETENZA N. 4

LIVELLO	ASSUMERE COMPORAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA
1 = minimo	Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi , applica alcune tecniche di assistenza e conosce alcune norme del primo soccorso .
2 = intermedio	Svolge attività nel rispetto della propria e della altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di carichi . Conosce le norme basilari del primo soccorso .

3 = elevato	Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria e altrui. Possiede alcune conoscenze di primo soccorso e di alimentazione.
-------------	---

COMPETENZA N. 5

LIVELLO	UTILIZZARE MEZZI E STRUMENTI IDONEI A PRATICARE ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE
1 = minimo	Applica concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente in ambiente naturale .
2 = intermedio	Seleziona gli opportuni strumenti e attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti
3 = elevato	Applica concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente in ambiente naturale .

GRIGLIE di **ATLETICA** FEMMINILI
Classi PRIME

TEST 1200 MT

- 4'40": **10**
- Da 4'41" a 4'47": **9.75**
- Da 4'48" a 4'54": **9.5**
- Da 4'55" a 5'01": **9.25**
- Da 5'02" a 5'08": **9**
- Da 5'09" a 5'16": **8.75**
- Da 5'17" a 5'24": **8.5**
- Da 5'25" a 5'32": **8.25**
- Da 5'33" a 5'40": **8**
- Da 5'41" a 5'49": **7.75**
- Da 5'50" a 5'58": **7.5**
- Da 5'59" a 6'07": **7.25**
- Da 6'08" a 6'16": **7**
- Da 6'17" a 6'26": **6.75**
- Da 6'27" a 6'36": **6.5**
- Da 6'37" a 6'46": **6.25**
- Da 6'47" a 6'56": **6**
- Da 6'57" a 7'07": **5.75**
- Da 7'08" a 7'18": **5.5**
- Da 7'19" a 7'29": **5.25**
- Da 7'30" a 7'40": **5**
- Da 7'41" a 7'52": **4.75**
- Da 7'53" a 8'04": **4.5**
- Da 8'05" a 8'16": **4.25**
- Da 8'17" a 8'28": **4**

Test di Cooper femminile (1° biennio)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
1549	1550	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	1599	1699	1799	1899	1999	2099	2199	2299	2399	2499	2599	
m. 100 piani femminile (1° biennio)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
17"1	17"0	16"5	16"2	16"	15"5	15"	14"7	14"5	14"2	14"	13"5	13"0
>	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	<
	16"6	16"3	16"1	15"6	15"1	14"8	14"6	14"3	14"1	13"6	13"1	
m. 400 piani femminile (1° biennio)												

4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
1'51" >	1'50" ><	1'45" ><	1'40" ><	1'35" ><	1'30" ><	1'25" ><	1'23" ><	1'15" ><	1'13" ><	1'10" ><	1'08" ><	1'05" <
	1'46	1'41"	1'36"	1'31"	1'26"	1'24"	1'16"	1'14"	1'11"	1'09"	1'06"	
m. 1000 femminile (1° biennio)												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
6'01" >	6'00" ><	5'55" ><	5'40" ><	5'25" ><	5'10" ><	4'55" ><	4'40" ><	4'25" ><	4'13" ><	4'05" ><	3'55" ><	3'45" <
	5'56"	5'41"	5'26"	5'11"	4'56"	4'41"	4'26"	4'14"	4'06"	3'56"	3'46"	
m. 100 ostacoli femminile (1° biennio)												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
				6 ost.	8 ost.	10 >	23"	22"	21"	20"	19"	18" <
SALTO IN ALTO femminile (1° biennio)												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
0.85 <	0.90 ><	0.95 ><	1.00 ><	1.05 ><	1.10 ><	1.15 ><	1.20 ><	1.25 ><	1.30 ><	1.35 ><	1.40 ><	1.45 >
SALTO IN LUNGO femminile (1° biennio)												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
2.39 <	2.40 ><	2.60 ><	2.80 ><	3.00 ><	3.20 ><	3.40 ><	3.60 ><	3.80 ><	4.00 ><	4.20 ><	4.40 ><	4.60 >
	2.59	2.79	2.99	3.19	3.39	3.59	3.79	3.99	4.19	4.39	4.59	
GETTO DEL PESO femminile Kg. 3 (1° biennio)												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
4.00 <	4.01 ><	4.50 ><	5.00 ><	5.50 ><	6.00 ><	6.50 ><	6.75 ><	8.00 ><	8.50 ><	9.00 ><	9.50 ><	10.00 >
	4.49	4.99	5.49	5.99	6.49	6.74	7.99	8.49	8.99	9.49	9.99	
LANCIO DEL DISCO femminile Kg. 1.00 (1° biennio)												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
11.00 >	11.01 ><	12.01 ><	13.01 ><	14.01 ><	15.01 ><	16.01 ><	17.51 ><	19.01 ><	20.51 ><	22.01 ><	24.01 ><	26.01 >
	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.50	19.00	20.50	22.00	24.00	26.00	

GRIGLIE di **ATLETICA MASCHILI**
Classi PRIME

TEST 1600 MT

- 5'50": **10**
- Da 5'51" a 5'56": **9.75**
- Da 5'57" a 6'02": **9.5**
- Da 6'03" a 6'08": **9.25**
- Da 6'09" a 6'14": **9**
- Da 6'15" a 6'21": **8.75**
- Da 6'22" a 6'28": **8.5**
- Da 6'29" a 6'35": **8.25**
- Da 6'36" a 6'42": **8**
- Da 6'43" a 6'50": **7.75**
- Da 6'51" a 6'58": **7.5**
- Da 6'59" a 7'06": **7.25**
- Da 7'07" a 7'14": **7**
- Da 7'15" a 7'23": **6.75**
- Da 7'24" a 7'32": **6.5**
- Da 7'33" a 7'41": **6.25**
- Da 7'42" a 7'50": **6**
- Da 7'51" a 8': **5.75**
- Da 8'01" a 8'10": **5.5**

- Da 8'11" a 8'20": **5.25**
- Da 8'21" a 8'30": **5**
- Da 8'31" a 8'41": **4.75**
- Da 8'42" a 8'52": **4.5**
- Da 8'53" a 9'03": **4.25**
- Da 9'04" a 9'14": **4**

Test di Cooper maschile (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
1900	1901	2000	2050	2100	2250	2400	2525	2700	2800	2900	3025	3200
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	1999	2049	2099	2294	2399	2524	2699	2799	2899	3024	3199	
m. 100 piani maschile (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
16"5	16"2	16"	15"5	15"	14"5	14"	13"5	13"	12"8	12"3	11"9	11"4
>	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	<
	16"1	15"6	15"1	14"6	14"1	13"6	13"1	12"9	12"4	12"	11"5	
m. 400 piani maschile (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
1'33"	1'32"	1'25"	1'20"	1'18"	1'15"	1'13"	1'10"	1'08"	1'05"	1'03"	1'00"	58"
>	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	<
	1'26"	1'21"	1'19"	1'16"	1'14"	1'11"	1'09"	1'06"	1'04"	1'01"	59"	
m. 1000 maschile (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
5'15"	5'03"	4'55"	4'40"	4'25"	4'10"	3'55"	3'43"	3'30"	3'23"	3'15"	3'08"	3'00"
>	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	<
	4'56"	4'41"	4'26"	4'11"	3'56"	3'44"	3'31"	3'24"	3'16"	3'09"	3'01"	
m. 110 ostacoli maschile (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
27"	26"	25"	24"	23"	22"	21"	20"5	20"	19"25	18"5	17"75	17"
>												<
SALTO IN ALTO maschile (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
1.00 e -	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.60	1.65	1.70
								1.55				1.75 e +
SALTO IN LUNGO maschile (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
2.70	2.71	3.20	3.40	3.60	3.80	4.00	4.25	4.50	4.75	5.00	5.25	5.50
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	3.19	3.39	3.59	3.79	3.99	4.24	4.49	4.74	4.99	5.24	5.49	
GETTO DEL PESO maschile Kg. 5 (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
4.00	4.01	5.01	5.51	6.01	6.51	7.01	7.51	8.01	8.51	9.01	9.51	10.00
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	5.00	5.50	6.00	6.50	7.00	7.50	8.00	8.50	9.00	9.50	10.00	
LANCIO DEL DISCO maschile Kg. 1.50 (1^ 2^)												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
12.00	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	17.01	18.01	19.51	21.01	23.01	25.01	27.01
>	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.50	21.00	23.00	25.00	27.00	

Voto	ATLETICA LEGGERA	Voto	PREACROBATICA	Voto	GIOCHI SPORTIVI
10	Ha acquisito ed esegue con grande naturalezza e precisione i gesti tecnici di tutte le specialità	10	Esegue le difficoltà in modo corretto e con ottimo controllo dei segmenti corporei.	10	Conosce molto bene il gioco e utilizza in modo assai preciso i fondamentali.
9	Ha acquisito ed esegue con naturalezza i gesti tecnici di tutte le specialità	9	Esegue le difficoltà in modo corretto e con buon controllo dei segmenti corporei.	9	Conosce bene il gioco e utilizza in modo preciso i fondamentali.
8	Esegue con buona padronanza motoria i gesti tecnici delle varie specialità	8	Esegue le difficoltà in modo corretto ma non sempre controlla i segmenti corporei.	8	Conosce il gioco e utilizza in modo corretto i fondamentali.
7	Esegue con soddisfacente padronanza motoria i gesti tecnici delle varie specialità	7	Esegue le difficoltà in modo soddisfacente ma non controlla i segmenti corporei.	7	Conosce il gioco e utilizza in modo soddisfacente i fondamentali.
6	Esegue con sufficiente capacità motoria i gesti tecnici delle varie specialità	6	Esegue le difficoltà richieste in modo globale.	6	Sufficiente sia la conoscenza del gioco che l'utilizzo dei fondamentali.
5	Ha qualche difficoltà nell'acquisire i vari gesti tecnici	5	Esegue solo alcune delle difficoltà richieste.	5	Parziale la conoscenza del gioco e difficoltosa l'esecuzione dei fondamentali.
4	Ha grosse difficoltà nell'acquisire i vari gesti tecnici	4	Non esegue le difficoltà richieste.	4	Non conosce il gioco e non sa eseguire i fondamentali.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DI TEORIA ORALI o SCRITTE, VALIDE PER L'ORALE

Conoscenza dei contenuti	Coerenza logica e capacità di sintesi	Competenze lessicali	Valutazione complessiva
--------------------------	---------------------------------------	----------------------	-------------------------

Da 0 a 6 punti	Da 1 a 3 punti	Da 0 a 1 punti	Max 10 punti
----------------	----------------	----------------	--------------

CONOSCENZA DEI CONTENUTI**6 P.**

- 1 = nessuna conoscenza
- 2 = conoscenza molto lacunosa e/o con gravi errori
- 3 = conoscenza parziale e/o approssimativa
- 4 = conoscenza degli elementi essenziali anche se con qualche approssimazione o parzialità
- 5 = conoscenza corretta e pressoché completa dei contenuti
- 6 = conoscenza completa precisa

COERENZA LOGICA e CAPACITA' DI SINTESI**3 P.**

- 1 = gravi errori logici
- 2 = qualche incoerenza
- 3 = coerenza

COMPETENZE LESSICALI**1 P.**

- 0 = gravi errori nel lessico della disciplina
- 0,5 = approssimazione nel lessico della disciplina
- 1 = uso corretto del lessico della disciplina

Bassano del Grappa, 24 ottobre 2022

Il Dipartimento di Scienze Motorie e sportive

Baggio Elisabetta (per Laghetto Francesca), Conedera Simone,
Schinella Roberto, Zannin Sonia, Zen Valentina