

CLASSI TERZE**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. Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria e/o sportiva riconoscendo i propri limiti e le proprie potenzialità'</p> <p>2. Percezione sensoriale, coordinazione ed espressività corporea. Mantenere la capacità' di risposta motoria adeguate in contesti complessi</p> <p>3. Gioco, gioco sport e sport (aspetti cognitivi e relazionali). Mettere in atto strategie di gioco e dare il proprio personale contributo al gioco interpretando al meglio la cultura sportiva; conoscere le tecniche degli sport scolastici individuali</p> <p>4. Sicurezza e Salute e Ambiente naturale (prevenzione, sani stili di vita) Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza e della salute</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*)
<p>1. IMPARARE ad IMPARARE</p> <ul style="list-style-type: none"> Acquisire ed interpretare l'informazione Individuare collegamenti e relazioni <p>2. SPIRITO DI INIZIATIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> Progettare 	<p>1) CONOSCERE TEMPI E RITMI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA E/O SPORTIVA RICONOSCENDO I PROPRI LIMITI E LE PROPRIE POTENZIALITÀ'</p>	<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. Avvio alla conoscenza delle procedure utilizzate nell'attività motoria per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative 	<ul style="list-style-type: none"> Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, elaborando risposte motorie efficaci. Cercare sempre di mantenere posture corrette Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva e prendere in considerazione la possibilità di "progettare" interventi migliorativi per la propria salute/forma fisica 	<ul style="list-style-type: none"> Potenziamento Organico Durante tutto l'arco dell'anno scolastico 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. Circuiti di potenziamento delle grosse masse muscolari Esercitazioni mirate al controllo posturale e al corretto utilizzo della colonna vertebrale

<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) MANTENERE LA CAPACITA' DI RISPOSTA MOTORIA ADEGUATE IN CONTESTI COMPLESSI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere moduli ritmici e suoni. • Riconoscere e confrontare il ritmo delle azioni motorie (stacco nei salti, terzo tempo, andature). • Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle attività motorie svolte. • Conoscere i fattori che condizionano l'equilibrio. • Conoscere gli esercizi di base ai grandi attrezzi • Riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno • Prevedere correttamente l'andamento di un'azione motoria valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento del miglior risultato. • Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite in contesti diversi, nell'uso di attrezzi che creano situazioni di forte disequilibrio. • Utilizzare le variabili spazio- temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato. • Realizzare sequenze di movimento di gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse. 	<p>Educazione al Ritmo <u>Durante tutto l'arco dell'anno scolastico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Attivazione generale, esercizi preatletici a ritmo. • Esercitazioni finalizzate alla percezione del ritmo dei gesti tecnici anche interagendo con il ritmo dei compagni • <p>Coordinazione Generale e Oculo-Manuale <u>Prevalentemente nei mesi invernali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passaggi e lanci con palla (pallacanestro, pallavolo, pallamano ...) per schemi, anche complessi, in coppia o a gruppi. • Esercizi individuali di equilibrio su superfici ridotte, statici, dinamici e di volo. • Progressioni evoluzioni in coppia e a gruppi con i grandi attrezzi.
<p>ad IMPARARE IMPARARE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad imparare • Acquisire ed interpretare l'informazione • Individuare collegamenti e relazioni <p>COMPETENZE SOCIALI e CIVICHE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo autonomo e responsabile rispettando le regole • Collaborare e partecipare • Comunicare 	<p>3) METTERE IN ATTO STRATEGIE DI GIOCO E DARE IL PROPRIO PERSONALE CONTRIBUTO AL GIOCO INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA; CONOSCERE LE TECNICHE DEGLI SPORT SCOLASTICI INDIVIDUALI (atletica) E DI SQUADRA (pallavolo e basket, pallamano, softball, ecc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi • Conoscere alcune specialità scolastiche dell'atletica • Conoscere il lessico specifico, le regole e i gesti arbitrari più importanti delle discipline sportive praticate. • 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 dei giochi di squadra e svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. • Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendoli a spazi e a tempi disponibili • Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali • Saper elaborare semplici tecniche e strategie adattandole a capacità, spazi e tempi di cui si dispone. • Saper arbitrare una partita di pallavolo e rilevare tempi e misure nell'atletica. • Saper praticare, tra gli sport individuali, 	<p>Giochi Sportivi: <u>autunno e inverno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Studio ed esercitazioni sui fondamentali dei giochi sportivi proposti. • Applicazione di semplici schemi di gioco. • Esercitazioni di gioco ed arbitraggi <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 specifici dell'atletica e su alcuni elementi della ginnastica con attrezzi • Progressioni didattiche specifiche. • Partecipazione al corso giudici atletica pomeridiano per gli alunni interessati delle terze • Partecipazione alle competizioni dei GSS come atleti o come giudici.

			le principali specialità dell'atletica Utilizzare il lessico specifico delle varie discipline.	
COMPETENZE SOCIALI e CIVICHE: <ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo autonomo e responsabile rispettando, se stessi, gli altri, l'ambiente e le sue regole • Collaborare 	4) ASSUMERE COMPORTEMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA E DELLA SALUTE	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'importanza di una razionale attività fisica permanente e i suoi effetti sulla salute (SALUTE DINAMICA) in contrapposizione ad abitudini dannose per la salute (dipendenze) • Conoscere i vantaggi dell'attività fisica praticata in ambiente naturale • Conoscere i principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto • Conoscere gli elementi del Primo Soccorso relativamente agli infortuni in palestra 	<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 • Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere, • Praticare con frequenza attività ludiche e sportive in ambiente naturale apprezzandone i vantaggi • Essere in grado di applicare procedure elementari di primo soccorso relativamente agli infortuni in palestra 	Salute e corretti stili di vita - Sicurezza e Primo Soccorso: <u>Durante tutto l'anno scolastico</u> <ul style="list-style-type: none"> • Attività afferenti a vari ambiti in cui si attiva l'assunzione dei comportamenti descritti • Esercitazioni mirate al controllo posturale • La Salute Dinamica (Yoga, respirazione, ecc)

***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, ai principi basilari degli sport praticati durante l'anno, 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 annotazioni di interventi)
CLASSI TERZE	TRIMESTRE <ul style="list-style-type: none"> • Resistenza • Test di Cooper • 1000 m. PENTAMESTRE <ul style="list-style-type: none"> • Affinamento di almeno 2 specialità 	<ul style="list-style-type: none"> • Grandi attrezzi con progressione individuale e/o di gruppo • 	<ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo • Pallacanestro • A scelta, con valutazione : pallamano softball badminton unihockey ping-pong tennis ecc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità Coordinative, in particolare l'equilibrio • Introduzione al Linguaggio del corpo

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

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, Coretti, Bocchi "Corpo Libero Due" 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 -Prove orali: brevi interrogazioni, annotazione di interventi	-almeno 1 per ciascun periodo	-Conoscenza dei contenuti -Coerenza logica e capacità di sintesi (acquisire ed 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> -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> -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 Cooper, 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 ATTIVITA' MOTORIE , ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISIOLOGICHE
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 E DELLA SALUTE
1 = minimo	Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi , applica alcune tecniche di assistenza
2 = intermedio	Svolge attività nel rispetto della propria e della altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di carichi .
3 = elevato	Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria e altrui.

GRIGLIE di **ATLETICA FEMMINILI** Classi TERZE

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 (3 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
1500	1501	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 (3 [^])												
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 (3 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
1'46"	1'45"	1'40"	1'35"	1'30"	1'25"	1'20"	1'17"	1'15"	1'13"	1'10"	1'08"	1'05"
>	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	<
	1'41	1'36"	1'31"	1'26"	1'21"	1'18"	1'16"	1'14"	1'11"	1'09"	1'06"	

m. 1000 femmine (3 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	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 (3 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
				6	8	10	23"	22"	21"	20"	19"	18"
				ost.	ost.	>						<

SALTO IN ALTO femminile (3 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	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 (3 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	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 (3 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	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	

GETTO DEL PESO femminile Kg. 4 (4 [^] e 5 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
3.50	3.51	4.01	4.51	5.01	5.51	6.01	6.51	7.01	7.51	8.01	8.51	9.00
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	4.00	4.50	5.00	5.50	6.00	6.50	7.00	7.50	8.00	8.50	9.00	

LANCIO DEL DISCO femminile Kg. 1 (3 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
12.99	13.00	13.51	14.01	14.51	15.51	16.51	18.01	19.51	21.26	23.01	25.01	27.01
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	13.50	14.00	14.50	15.50	16.50	18.00	19.50	21.25	23.00	25.00	27.00	

GRIGLIE di **ATLETICA** MASCHILI Classi TERZE

TEST 1600 MT

- 5'20": **10**
- Da 5'21" a 5'27": **9.75**
- Da 5'28" a 5'34": **9.5**
- Da 5'35" a 5'41": **9.25**
- Da 5'42" a 5'48": **9**

- Da 5'49" a 5'56": **8.75**
- Da 5'57" a 6'04": **8.5**
- Da 6'05" a 6'12": **8.25**
- Da 6'13" a 6'20": **8**
- Da 6'21" a 6'29": **7.75**
- Da 6'30" a 6'38": **7.5**
- Da 6'39" a 6'47": **7.25**
- Da 6'48" a 6'56": **7**
- Da 6'57" a 7'06": **6.75**
- Da 7'07" a 7'16": **6.5**
- Da 7'17" a 7'26": **6.25**
- Da 7'27" a 7'36": **6**
- Da 7'37" a 7'47": **5.75**
- Da 7'48" a 7'58": **5.5**
- Da 7'59" a 8'09": **5.25**
- Da 8'10" a 8'20": **5**
- Da 8'21" a 8'32": **4.75**
- Da 8'33" a 8'44": **4.5**
- Da 8'45" a 8'56": **4.25**
- Da 8'57" a 9'08": **4**

Test di Cooper maschile (3 [^] 4 [^] 5 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
1900	1950	2000	2050	2100	2250	2400	2525	2700	2800	2900	3025	3200
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	1999	2049	2099	2249	2399	2524	2699	2799	2899	3024	3199	

m. 100 piani maschile (3 [^] 4 [^] 5 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
16"	15"99	15"50	15"30	15"	14"50	14"	13"50	13"	12"8	12"5	12"10	11"8
>	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	<
	15"51	15"31	15"01	14"51	14"01	13"51	13"01	12"81	12"51	12"11	11"81	

m. 400 piani maschile (3 [^] 4 [^] 5 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
1'26"	1'25"	1'20"	1'18"	1'15"	1'13"	1'10"	1'08"	1'05"	1'03"	1'00"	58"	55"
	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	<
	1'21"	1'19"	1'16"	1'14"	1'11"	1'09"	1'06"	1'04"	1'01"	59"	56"	

m. 1000 maschile (3 [^] 4 [^] 5 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
5'10"	5'09"	4'45"	4'30"	4'15"	4'03"	3'50"	3'38"	3'25"	3'08"	3'10"	3'03"	2'55"
>	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	<
	4'46"	4'31"	4'16"	4'04"	3'51"	3'39"	3'26"	3'09"	3'11"	3'04"	2'56"	

m. 110 ostacoli maschile (3 [^] 4 [^] 5 [^])												
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 (3 [^] 4 [^] 5 [^])												
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	1.55	1.60	1.70	1.75 e +
								1.50		1.65		

SALTO IN LUNGO maschile (3 [^] 4 [^] 5 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
2.94	2.95	3.20	3.45	3.70	3.95	4.20	4.45	4.70	5.10	5.50	5.80	6.00

<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	3.19	3.44	3.69	3.94	4.19	4.44	4.69	5.09	5.49	5.79	5.99	

GETTO DEL PESO maschile Kg. 5 (classe 3 [^])												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	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 (classe 3 [^])												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	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	

LANCIO DEL DISCO maschile Kg. 1.750 (classe 4 [^] e 5 [^])												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
12.00	12.01	13.01	14.01	14.51	15.01	17.01	18.51	20.01	21.51	23.01	25.01	28.01
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	13.00	14.00	14.50	15.00	17.00	18.50	20.00	21.50	23.00	25.00	28.00	

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