

CLASSI QUINTE**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, pianificare progetti e percorsi motori e sportivi</p> <p>2. Linguaggio del corpo. Rielaborare creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti</p> <p>3. Gioco, gioco sport e sport (aspetti cognitivi e relazionali). Praticare autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva</p> <p>4. Sicurezza e Salute e Ambiente naturale (prevenzione, sani stili di vita, primo soccorso). Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza e della salute. Conoscere le norme di primo soccorso</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, PIANIFICARE PROGETTI E PERCORSI MOTORI E SPORTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni sportive Conoscenza delle procedure utilizzate nell'attività motoria per il miglioramento delle capacità condizionali e i loro vantaggi Conoscere i principi per una corretta postura 	<ul style="list-style-type: none"> Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva e "progettare" interventi migliorativi per la propria salute/forma fisica Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse elaborando risposte motorie efficaci Cercare sempre di mantenere posture corrette. 	<p>Conoscenza del sé corporeo e delle proprie potenzialità <u>Durante tutto l'arco dell'anno scolastico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Corsa prolungata intervallata da recuperi, giochi di resistenza, staffette e. Esercizi preatletici, esercizi al corpo libero, a carico naturale o con piccoli e grandi attrezzi, esercizi di opposizione a coppie o in gruppo. Esercitazioni finalizzate alla percezione del ritmo dei gesti tecnici anche interagendo con il ritmo dei compagni Esercitazioni mirate al controllo posturale e al corretto utilizzo della colonna vertebrale Percorsi ginnastici e

				circuiti riguardanti le capacità coordinative o la tonificazione muscolare, anche personalizzati
<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) RIELABORARE CREATIVAMENTE IL LINGUAGGIO ESPRESSIVO IN CONTESTI DIFFERENTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale ...) • Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali 	<ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari • Individuare tra le tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva • Ideare e realizzare sequenze ritmiche-espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale 	<p>Espressività: <u>prevalentemente nei mesi invernali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Andature ed evoluzioni in coppia e a gruppi, a corpo libero o con attrezzi, con o senza musica.
<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) PRATICARE AUTONOMAMENTE LE ATTIVITA' SPORTIVE CON FAIR PLAY SCEGLIENDO PERSONALI TATTICHE E STRATEGIE ANCHE NELL'ORGANIZZAZIONE, INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondire le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi e degli sport individuali. • Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, gare, feste sportive). • Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo dello sport • Conoscere le linee generali della storia del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare i fondamentali dei giochi di squadra e i gesti specifici degli sport individuali. • Trasferire e realizzare autonomamente tecniche e tattiche nelle attività sportive • Rispettare le regole nei giochi di squadra (pallavolo, basket), svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche. • Saper arbitrare una partita degli sport praticati • Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di lezioni e/o di eventi sportivi • Utilizzare il lessico specifico delle varie discipline. • Interpretare in senso critico i fenomeni di massa legati al mondo dello sport e della corporeità (tifo, doping, professionismo, scommesse, culto del corpo...) 	<p>Giocchi Sportivi: <u>autunno e inverno.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Studio ed esercitazioni sui fondamentali dei giochi sportivi proposti. • Applicazione di 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 degli sport individuali trattati. <ul style="list-style-type: none"> • Assistenze dirette ed indirette. • Partecipazione alle competizioni dei GSS come atleti o come giudici.
<p>COMPETENZE SOCIALI e CIVICHE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo autonomo e responsabile rispettando, se stessi, gli altri, l'ambiente e le sue regole • Collaborare 	<p>4) ASSUMERE COMPORAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA E DELLA SALUTE CONOSCERE LE NORME DI PRIMO SOCCORSO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'importanza di una razionale attività fisica permanente e i suoi effetti sulla salute in contrapposizione ad abitudini dannose per la salute (dipendenze) e all'utilizzo di procedimenti farmacologici illeciti e dannosi (doping) • Conoscere il concetto di salute dinamica • Conoscere i vantaggi dell'attività fisica praticata in ambiente naturale • Conoscere i principi generali di 	<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 che durino nel tempo (long life) 	<p>Salute e corretti stili di vita; Sicurezza e Primo soccorso: <u>Durante tutto l'anno scolastico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Attività afferenti a vari ambiti in cui si attiva l'assunzione dei comportamenti descritti

		prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli elementi del Primo Soccorso relativamente agli infortuni in palestra • Conoscere l'RCP (Mini Anne) 	learning). <ul style="list-style-type: none"> • Praticare con frequenza attività ludiche e sportive in ambiente naturale apprezzandone i vantaggi • Essere in grado di applicare procedure elementari di primo soccorso nei traumi piu' comuni 	
--	--	--	--	--

***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		Eventuali valutazioni del docente: a scelta prove scritte o orali (brevi interrogazioni e/o annotazione di interventi)
CLASSI QUINTE	TRIMESTRE <ul style="list-style-type: none"> • Test di resistenza PENTAMESTRE <p>Approfondimento di almeno 2 specialità di atletica a scelta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percorsi ginnastici e circuiti • Esercizi ai grandi attrezzi con progressione individuale e/o di gruppo • Eventuali figure di acrogym a 3, 4, 5persone e/o coreografia di classe • Rilassamento e respirazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimenti personali e/o di classe di giochi sportivi o sport individuali o di attività motorie in genere 	<ul style="list-style-type: none"> • Storia dell'Ed. Fisica e delle Olimpiadi • Ripresa a scelta di argomenti degli anni precedenti (meccanismi energetici, doping, qualità Fisiche, primo soccorso) <p>A scelta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salute dinamica e stili di vita • Fibre muscolari e lesioni muscolari • Sport e disabilità • Altro

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 (da definire)

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 "Piu' movimento" 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 <u>COMPETENZA IMPARARE ad IMPARARE</u>:</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 <u>COMPETENZE SOCIALI e CIVICHE e SPIRITO di INIZIATIVA</u> 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	ATTUA RISPOSTE MOTORIE ADEGUATE RISPETTANDO TEMPI E RITMI DELL'ATTIVITA' MOTORIA E/O SPORTIVA e RICONOSCENDO I PROPRI LIMITI E LE PROPRIE POTENZIALITA'. PIANIFICA PROGETTI E PERCORSI MOTORI E SPORTIVI
1 = minimo	Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute
2 = intermedio	Realizza attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando adeguate conoscenze e pianifica percorsi motori e sportivi
3 = elevato	Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un piano individualizzato e periodizzato di allenamento

COMPETENZA N. 2

LIVELLO	RIELABORA CREATIVAMENTE IL LINGUAGGIO ESPRESSIVO IN CONTESTI DIFFERENTI
1 = minimo	Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionale dell'espressività corporea
2 = intermedio	Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi che trasmette
3 = elevato	E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale ed assegna significato e qualità al movimento

COMPETENZA N. 3

	PRATICA AUTONOMAMENTE ATTIVITA' SPORTIVA CON FAIR PLAY SCEGLIENDO PERSONALI
--	---

LIVELLO	TATTICHE E STRATEGIE ANCHE NELL'ORGANIZZAZIONE , INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA
1 = minimo	Utilizza autonomamente con fair play semplici tecniche e tattiche di alcuni sport, partecipando all'aspetto organizzativo
2 = intermedio	Sa mettere in atto le giuste strategie applicando il regolamento e mantenendo il fair play, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale
3 = elevato	Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo tattiche e strategie personali, anche nell'organizzazione. Interpreta al meglio la cultura sportiva

COMPETENZA N. 4

LIVELLO	CONOSCE LE NORME DI PRIMO SOCCORSO E ASSUME COMPORAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA E DELLA SALUTE
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 . Da valore all'attività fisica e sportiva
3 = elevato	Assume autonomamente stili di vita attivi mettendo in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria e altrui. Possiede buone conoscenze di primo soccorso.

GRIGLIE di **ATLETICA** FEMMINILI Classi QUINTE

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 5 [^]												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	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 5 [^]												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	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 5 [^]												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	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 5 [^]												
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 5 [^]												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	10
				6	8	10	23"	22"	21"	20"	19"	18"
				ost.	ost.	>						<

SALTO IN ALTO femminile 5 [^]												
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 5 [^]												
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. 4 5 [^]												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	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 5 [^]												
4	4 ½	5	5 ½	6	6 ½	7	7 ½	8	8 ½	9	9 ½	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 QUINTE

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. 6 (classe 4 [^] e 5 [^])												
4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10
4.00	4.01	4.51	5.01	5.51	6.01	6.51	7.01	7.51	8.01	9.01	10.01	11.01
<	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	><	>
	4.50	5.00	5.50	6.00	6.50	7.00	7.50	8.00	9.00	10.00	11.00	

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

GRIGLIA PER LA VALUTAZIONE DELLA 3[^] PROVA (in quindicesimi)

Conoscenza dei contenuti	Coerenza logica	Competenza lessicale	Capacità di sintesi	Valutazione complessiva
Da 0 a 5 punti	Da 1 a 3 punti	Da 1 a 3 punti	Da 1 a 4 punti	Max 15 punti

CONOSCENZA DEI CONTENUTI

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

COERENZA LOGICA – ARGOMENTATIVA

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

COMPETENZE LESSICALI

- 1 = gravi errori nel lessico della disciplina
- 2 = approssimazione nel lessico della disciplina
- 3 = uso corretto del lessico della disciplina

CAPACITA' DI SINTESI

1 = non risponde o supera di oltre il 30% la lunghezza massima indicata

2 = la sintesi non individua gli elementi essenziali

3 = la sintesi coglie gli elementi essenziali

4 = la sintesi è organica e completa

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