

PROVE COMUNI: mezzo Test di Cooper, Orienteering didattico

**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	Conosce 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 COMPORTAMENTI 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.

**GRIGLIA di valutazione del mezzo test di Cooper**

<b>TEST MEZZO COOPER 6'</b>			
<b>MASCHI</b>		<b>FEMMINE</b>	
<b>DISTANZA PERCORSA</b>	<b>VOTO</b>	<b>DISTANZA PERCORSA</b>	<b>VOTO</b>
1700 metri	10	1500 metri	10
1650 metri	10 -	1450 metri	10 -
1600 metri	9 1/2	1400 metri	9 1/2
1550 metri	9 +	1350 metri	9 +
1500 metri	9	1300 metri	9
1475 metri	9-	1275 metri	9-
1450 metri	8 1/2	1250 metri	8 1/2
1425 metri	8 +	1225 metri	8 +
1400 metri	8	1200 metri	8
1350 metri	8 -	1150 metri	8 -
1300 metri	7 1/2	1100 metri	7 1/2
1250 metri	7 +	1050 metri	7 +
1200 metri	7	1000 metri	7
1150 metri	7 -	950 metri	7 -
1100 metri	6 1/2	900 metri	6 1/2
1050 metri	6 +	850 metri	6 +
1000 metri	6	800 metri	6
950 metri	6 -	775 metri	6 -
900 metri	5 1/2	750 metri	5 1/2
850 metri	5 +	725 metri	5 +
800 metri	5	700 metri	5
750 metri	5 -	675 metri	5 -
700 metri	4 1/2	650 metri	4 1/2
650 metri	4 +	625 metri	4 +
600 metri	4	600 metri	4

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELL'ORIENTEERING DIDATTICO all'interno degli spazi del Liceo Da Ponte**

FEMMINILE	<b>PERCORSO A</b> <b>6 lanterne</b>	MASCHILE
1'30 o meno	ECCELLENTE (10)	1' o meno
1'31- 2'30"	BUONO (9-8)	1'01" – 2'00"
2'31 – 3.30"	DISCRETO (7)	2'01" – 3'00"
3'31" – 4'30"	SUFFICIENTE (6)	3'01" – 4'00"
4'31" – 6'00	INSUFFICIENTE (5)	4'01"- 5'00"
più di 6'	NEGATIVO (4)	più di 5'
FEMMINILE	<b>PERCORSO B</b> <b>9 lanterne</b>	MASCHILE
3' o meno	ECCELLENTE (10)	2'40 o meno
3'01-5'	BUONO (9-8)	2'41 – 4'
5'01 -7'	DISCRETO (7)	4'01 – 6'
7'01 – 9'	SUFFICIENTE (6)	6'01 – 8'
più di 9'	INSUFFICIENTE (5)	più di 8'
più di 11'	NEGATIVO (4)	più di 10'
FEMMINILE	<b>PERCORSO C</b> <b>10 lanterne</b>	MASCHILE
3'30 o meno	ECCELLENTE (10)	3' o meno
3'31 – 5'30	BUONO (9-8)	3'01 – 5'00
5'31 -7'	DISCRETO (7)	5'01 -6'30
7'01 – 8'30	SUFFICIENTE (6)	6'31' - 8'00
più di 8'30	INSUFFICIENTE (5)	più di 8'
più di 10'30	NEGATIVO (4)	più di 10'
FEMMINILE	<b>PERCORSO D</b> <b>13 lanterne</b>	MASCHILE
4' o meno	ECCELLENTE (10)	3'30 o meno
4'01 – 6'00	BUONO (9-8)	3'31 – 5'30

6'01 -8'	DISCRETO (7)	5'31 -7'
8'01 – 9'30	SUFFICIENTE (6)	7'01 - 9'
più di 9'30	INSUFFICIENTE (5)	più di 9'
più di 12'30	NEGATIVO (4)	più di 12'
FEMMINILE	<b>PERCORSO E</b> <b>15 lanterne</b>	MASCHILE
4'30 o meno	ECCELLENTE (10)	4' o meno
4'31 – 6'30	BUONO (9-8)	4'01 – 6'
6'31 -8'30	DISCRETO (7)	6'01 -8'
8'31 – 10'30	SUFFICIENTE (6)	8'01 - 10'
più di 10'31	INSUFFICIENTE (5)	più di 10'01
più di 13'	NEGATIVO (4)	più di 12'30

Per la valutazione **scolastica**:

se c'è un errore scendo di una posizione rispetto alla valutazione registrata con il tempo

se ci sono due errori scendo di 2 posizioni

se ci sono 3 errori la prova è comunque insufficiente anche se viene registrato un ottimo tempo

#### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE PROVE MISTE di TEORIA (orali e scritte)**

VOTO	% di risposte corrette	GIUDIZIO
10	la percentuale di riferimento per i voti ed i rispettivi giudizi verranno decisi da ogni singolo docente sulla base alla difficoltà della prova proposta	Eccellente livello di comprensione, conoscenze e capacità di utilizzare e strutturare lessico ed esprimere contenuti
9		Ottimo livello di competenze, conoscenze e capacità di utilizzare lessico ed esprimere contenuti
8		Buon livello di competenze, conoscenze e capacità di strutturare lessico ed esprimere contenuti
7		Discreto livello di competenze, conoscenze e capacità di strutturare lessico ed esprimere contenuti
6		Sufficiente livello di competenze, conoscenze e capacità di strutturare lessico ed esprimere contenuti
5		Insufficiente livello di competenze, conoscenze e capacità di strutturare lessico ed esprimere contenuti
4		Gravemente insufficiente livello di competenze, conoscenze e capacità di strutturare lessico ed esprimere contenuti
3		Gravemente insufficiente e lacunoso livello di competenze, conoscenze e capacità di strutturare lessico ed esprimere contenuti

MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO	PROMOZIONE DELLE ECCELLENZE
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recupero in itinere con semplificazione e segmentazione dei contenuti</li> <li>-Recupero curriculare con Peer Education (lavoro in coppia o in gruppo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lavoro a gruppi con suddivisione per livelli e con consegne differenziate</li> <li>-Ricerche individuali o in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Proposte individualizzate</li> <li>-Partecipazione alle attività proposte dal CSS e ad iniziative sportive organizzate in ambito locale, in un confronto di crescita con i coetanei</li> </ul>

Bassano del Grappa, 15 Maggio 2025

Il Dipartimento di Scienze Motorie e sportive

Baggio Elisabetta, Balzan Anna, Cappellari Giorgio, Pegoraro Nicola, Pontarollo Andrea