



|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Classe: 2AP                   | indirizzo: Industria e Artigianato per il Made in Italy<br>materia: Scienze Motorie e Sportive |
| Delibera Riunione di materia: | data 15-10-2019 verbale n^1  |

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1**

**Titolo: POTENZIAMENTO FISIOLGICO** (Forza/Forza esplosiva. Resistenza. Velocità/Reattività, Elasticità muscolare)

N. ore previste 28

Periodo di realizzazione: Sett.- Dicembre 2019

**Prerequisiti**

|   |  |
|---|--|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Interpretare ed applicare le indicazioni fornite dal docente |
|---|--|

**Esiti attesi**

| Competenze   | Abilità   | Conoscenze  |
|--|---|---|
| Avere consapevolezza e controllo del corpo.<br><br>Saper organizzare dei circuiti di allenamento<br><br>Controllare il corpo in differenti situazioni motorie e comprendere i principali cambiamenti fisiologici in relazione al movimento e allo sviluppo corporeo. | Riproduce azioni motorie combinate.<br><br>Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione alla qualità motoria da sviluppare.<br><br>Controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.<br><br>Individua informazioni dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie.<br><br>Possiede buone conoscenze e attua piani di lavoro per migliorare le diverse capacità condizionali.<br><br>Sa utilizzare al meglio le proprie capacità condizionali. | Principali sistemi di allenamento.<br><br>Sistemi di allenamento a rotazione: per serie, piramidale, sub-massimale, massimale<br><br>Anatomia: Apparato muscolo-scheletrico.<br><br>Anatomia: apparato cardiocircolatorio e respiratorio. |

**Processo didattico****Piano operativo**

| Fasi | Attività             | Sede e strumenti                    | N. ore |
|------|----------------------|-------------------------------------|--------|
| 1    | Forza                | Palestra e strutture a disposizione | 4      |
| 2    | Resistenza           | Palestra e strutture a disposizione | 7      |
| 3    | Elasticità muscolare | Palestra e strutture a disposizione | 9      |
| 4    | Velocità/Reattività  | Palestra e strutture a disposizione | 6      |

## Diagramma di Gantt

| Fasi | Attività              | Set/Ott 2019<br>(ore sett. n <sup>2</sup> ) |                          |                        |                        | Nov/Dic 2019<br>(ore sett. n <sup>2</sup> ) |                          |                          |                          |
|------|-----------------------|---|--------------------------|------------------------|------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|      |                       | 1/2 <sup>^</sup><br>sett                    | 3/4 <sup>^</sup><br>sett | 5 <sup>^</sup><br>sett | 6 <sup>^</sup><br>sett | 1 <sup>^</sup><br>sett                      | 2/3 <sup>^</sup><br>sett | 4/5 <sup>^</sup><br>sett | 6/7 <sup>^</sup><br>sett |
| 1    | Forza/Forza esplosiva | X   | X                        |                        |                        |   |                          |                          |                          |
| 2    | Resistenza            | X   | X                        | X                      | X                      | X   |                          |                          |                          |
| 3    | Elasticità muscolare  |   |                          | x                      | X                      | X   | X                        | X                        | X                        |
| 4    | Velocità/Reattività   |   |                          |                        |                        |   | X                        | X                        | X                        |

### Prove in itinere

- Test su singola fase.

### Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

### Griglia di correzione

| Competenze  | Abilità  | attività             | Indicatori di prestazione                           | Punti prova |
|---|--|----------------------|---|-------------|
| <p>Avere consapevolezza e controllo del corpo.</p> <p>Saper organizzare dei circuiti di allenamento</p> <p>Controllare il corpo in differenti situazioni motorie e comprendere i principali cambiamenti fisiologici in relazione al movimento e allo sviluppo corporeo.</p> | <p>Riproduce azioni motorie combinate.</p> <p>Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione alla qualità motoria da sviluppare.</p> <p>Controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.</p> <p>Individua informazioni dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie.</p> <p>Possiede buone conoscenze e attua piani di lavoro per migliorare le diverse capacità condizionali.</p> <p>Sa utilizzare al meglio le proprie capacità condizionali.</p> | Forza                | Estensioni supine su panca con bilancere: massimale | 25/100      |
|   |  | Resistenza           | Test di Cooper                                      | 25/100      |
|   |  | Elasticità muscolare | Conduzione di una fase di riscaldamento             | 25/100      |
|   |  | Velocità/Reattività  | Test Navetta<br><br>60 m. cronometrati              | 25/100      |

### Livelli di acquisizione della competenza

|   |             |                           |
|---|-------------|---------------------------|
| 1 | da 90 a 100 | Eccellente in decimi 9-10 |
| 2 | da 76 a 89  | Consapevole in decimi 7-8 |
| 3 | da 60 a 75  | Di base in decimi 6       |
| 4 | da 31 a 59  | Non raggiunto 4-5         |

**DATI DI ESITO APPRENDIMENTO unità formativa n^ \_\_\_\_\_**

| n^ | ALLIEVO:<br>NOME<br>COGNOM<br>E | COMPETENZA/E                              |                               |                                  |                                  | ABILITÀ                                   |                               |                                  |                                  | CONOSCENZE                                |                               |                                  |                                  |
|----|---------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|    |                                 | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> Eccell. | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> eccell. | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> eccell. |
| 1  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 2  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 3  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 4  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 5  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 6  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 7  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 8  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 9  |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 10 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 11 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 12 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 13 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 14 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 15 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 16 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 17 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 18 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 19 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 20 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 21 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 22 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 23 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 24 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 25 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 26 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 27 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 28 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 29 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 30 |                                 |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |

DATA \_\_\_\_\_

IL DOCENTE  
\_\_\_\_\_



**Prove in itinere**

- Test su singola fase.

**Contesti di attuazione della prova**

- Palestra e strutture sportive annesse

**Griglia di correzione**

| Competenze  | Abilità  | attività  | Indicatori di prestazione   | Punti prova |
|---|--|---|---|-------------|
| <p>Controllare il corpo in differenti situazioni motorie</p> <p>Organizzare autonomamente il lavoro utilizzando gli attrezzi della palestra</p> <p>Organizzare azioni motorie combinate</p> | Riproduce azioni motorie combinate sugli attrezzi della palestra                                     | Esercizi alle spalliere con uso di materassoni e materassini.                             | Traslocazione in sospensione<br><br>Addominali n sospensione  | 25/100      |
|   | Controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali imposte dai singoli attrezzi     | Esercizi alle parallele simmetriche e asimmetriche  | Simmetriche: entrata, oscillazioni in appoggio brachiale, uscita laterale.<br><br>Asimmetriche: capovolta avanti e indietro, presa poplitea, ingresso e uscita in verticale | 25/100      |
|   | Individua informazioni dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie sui singoli attrezzi | Esercizi alla trave con uso di materassini  | Entrata, camminata in avanti e indietro, saltelli, rotazioni di 180°, uscita  | 25/100      |
|   | Possiede buone conoscenze per migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative             | Esercizi alla cavallina con uso di pedana elastica, trampolino, materassoni e materassini | Volteggio frammezzo e divaricato  | 25/100      |
|   | Controlla equilibri statici e dinamici   |   |   |             |

**Livelli di acquisizione della competenza**

|   |             |                           |
|---|-------------|---------------------------|
| 1 | da 90 a 100 | Eccellente in decimi 9-10 |
| 2 | da 76 a 89  | Consapevole in decimi 7-8 |
| 3 | da 60 a 75  | Di base in decimi 6       |
| 4 | da 31 a 59  | Non raggiunto 4-5         |

**DATI DI ESITO APPRENDIMENTO unità formativa n^\_\_\_\_\_**

| n^ | ALLIEVO:<br>NOME<br>COGNOME | COMPETENZA/E                              |                               |                                  |                                  | ABILITÀ                                   |                               |                                  |                                  | CONOSCENZE                                |                               |                                  |                                  |
|----|-----------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|    |                             | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> Eccell. | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> eccell. | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> eccell. |
| 1  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 2  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 3  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 4  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 5  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 6  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 7  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 8  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 9  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 10 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 11 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 12 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 13 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 14 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 15 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 16 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 17 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 18 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 19 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 20 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 21 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 22 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 23 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 24 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 25 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 26 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 27 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 28 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 29 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 30 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |

DATA \_\_\_\_\_

IL DOCENTE  
\_\_\_\_\_



### Prove in itinere

- Test su singola fase.

### Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

### Griglia di correzione

| Competenze   | Abilità   | attività   | Indicatori di prestazione   | Punti prova |
|--|---|--|---|-------------|
| Organizzare circuiti di allenamento<br><br>Applicare le tecniche e le tattiche dei giochi praticati mettendo in atto comportamenti adeguati.<br><br>Applicare strategie di gioco e fornire il proprio personale contributo alla squadra interpretando la cultura sportiva. | Individua il proprio ruolo tattico in riferimento alle proprie caratteristiche  | Pallavolo/Pallamano<br>a) esercitazioni sulla tecnica individuale<br>b) esercitazioni sulla tecnica di squadra<br>c) partite     | Esecuzione di bagher, palleggio, schiacciata, battuta dall'alto, rullata, azione di muro, ricezione a W con alzatore al centro, conoscenza regole | 35/100      |
|  | Riproduce azioni motorie combinate.<br><br>Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione al gioco. Utilizza correttamente modelli proposti.   | Pallacanestro:<br>a) esercitazioni sulla tecnica individuale<br>b) esercitazioni sulla tecnica di squadra<br>c) partite          | Esecuzione di palleggio, passaggio, tiro in corsa, tiro da fermo, tiro in sospensione, difesa a uomo, azione di contropiede, conoscenza regole    | 30/100      |
|  | Controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.<br><br>Realizza autonomamente azioni motorie complesse in relazione ai diversi giochi e ruoli assunti nello schema tattico.<br><br>Trova strategie e soluzioni a problemi tattici e tecnici che si sviluppano l'azione gioco.<br><br>Segue le regole e i ruoli partecipando con atteggiamento positivo al gioco. | Calcio a Cinque /Rugby:<br>a) esercitazioni sulla tecnica individuale<br>b) esercitazioni sulla tecnica di squadra<br>c) partite | Esecuzione di passaggio, tiro in corsa, tiro da fermo, difesa a uomo, azione di contropiede, conoscenza regole                                    | 35/100      |

### Livelli di acquisizione della competenza

|   |             |                           |
|---|-------------|---------------------------|
| 1 | da 90 a 100 | Eccellente in decimi 9-10 |
| 2 | da 76 a 89  | Consapevole in decimi 7-8 |
| 3 | da 60 a 75  | Di base in decimi 6       |
| 4 | da 31 59    | Non raggiunto 4-5         |



**DATI DI ESITO APPRENDIMENTO unità formativa n^ \_\_\_\_\_**

| n^ | ALLIEVO:<br>NOME<br>COGNOME | COMPETENZA/E                              |                               |                                  |                                  | ABILITÀ                                   |                               |                                  |                                  | CONOSCENZE                                |                               |                                  |                                  |
|----|-----------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|    |                             | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> Eccell. | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> eccell. | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> eccell. |
| 1  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 2  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 3  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 4  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 5  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 6  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 7  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 8  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 9  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 10 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 11 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 12 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 13 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 14 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 15 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 16 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 17 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 18 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 19 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 20 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 21 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 22 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 23 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 24 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 25 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 26 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 27 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 28 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 29 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 30 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |

DATA \_\_\_\_\_

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_

## UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4

### Titolo: ATLETICA LEGGERA

**N. ore previste** 10

**Periodo di realizzazione:** Maggio - Giugno 2020

#### Prerequisiti

|   |  |
|---|--|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Interpretare ed applicare le indicazioni fornite dal docente |
|---|--|

#### Esiti attesi

| Competenze  | Abilità   | Conoscenze   |
|---|---|--|
| Organizzazione autonoma del lavoro.<br>Organizzazione dei circuiti di allenamento.<br>Organizzazione di azione motorie combinate.<br>Individua e utilizza le specialità dell'atletica leggera in riferimento alle proprie caratteristiche psicomotorie. | Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione alla specialità proposta.<br><br>Utilizza correttamente le attrezzature della palestra e degli spazi esterni.<br><br>Combina azioni motorie e gesti in relazione alle modificazioni spazio-temporali anche complesse.<br><br>Realizza autonomamente azioni motorie complesse in relazione alle diverse specialità.<br><br>Esegue azioni motorie complesse finalizzate al miglioramento della propria prestazione atletica.<br><br>Utilizza differenti metodi di allenamento in relazione alla specialità. | Regolamenti dell'atletica leggera nelle varie specialità.<br><br>Conoscenza delle attività individuali e collettive di tecnica di ogni specialità: corse, lanci, salti, etc.<br><br>Principali sistemi di allenamento. |

#### Processo didattico

| Piano operativo |                |                                     |        |
|-----------------|----------------|-------------------------------------|--------|
| Fasi            | Attività       | Sede e strumenti                    | N. ore |
| 1               | Salto in alto  | Palestra e strutture a disposizione | 4      |
| 2               | Salto in Lungo | Palestra e strutture a disposizione | 2      |
| 3               | Getto del peso | Palestra e strutture a disposizione | 2      |
| 4               | 60 m. piani    | Palestra e strutture a disposizione | 2      |

## Diagramma di Gantt

| Fasi | Attività       | Maggio 2020<br>(ore sett. n <sup>2</sup> ) |                        |                        |                        | Giugno 2020<br>(ore sett. n <sup>2</sup> ) |                        |  |  |
|------|----------------|--|------------------------|------------------------|------------------------|--|------------------------|--|--|
|      |                | 1 <sup>^</sup><br>sett                     | 2 <sup>^</sup><br>sett | 3 <sup>^</sup><br>sett | 4 <sup>^</sup><br>sett | 1 <sup>^</sup><br>sett                     | 2 <sup>^</sup><br>sett |  |  |
| 1    | Salto in alto  | X  | X                      |                        |                        |  |                        |  |  |
| 2    | Salto in lungo |  |                        | X                      |                        |  |                        |  |  |
| 3    | Getto del peso |  |                        |                        | X                      |  |                        |  |  |
| 4    | 60 m. piani    |  |                        |                        |                        | X  |                        |  |  |

### Prove in itinere

- Test su singola fase.

### Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

### Griglia di correzione

| Competenze   | Abilità   | attività                        | Indicatori di prestazione  | Punti prova |
|--|---|---------------------------------|--|-------------|
| Organizzazione autonoma del lavoro.<br>Organizzazione dei circuiti di allenamento.<br>Organizzazione di azione motorie combinate.<br>Individua e utilizza le specialità dell'atletica leggera in riferimento alle proprie caratteristiche psicomotorie | Adatta e trasforma i gesti tecnici fondamentali ottimizzandoli in relazione alla specialità proposta. | Esercitazioni di Salto in Alto  | Variazione di prestazione tra livello di partenza e livello finale | 25/100      |
|  | Utilizza correttamente le attrezzature della palestra e degli spazi esterni.                          | Esercitazioni di Salto in Lungo | Variazione di prestazione tra livello di partenza e livello finale | 25/100      |
|  | Combina azioni motorie e gesti in relazione alle modificazioni spazio-temporali anche complesse.      | Esercitazioni di Getto del Peso | Variazione di prestazione tra livello di partenza e livello finale | 25/100      |
|  | Realizza autonomamente azioni motorie complesse in relazione alle diverse specialità.                 | 60 m. piani                     | Variazione di prestazione tra livello di partenza e livello finale | 25/100      |
|  | Esegue azioni motorie complesse finalizzate al miglioramento della propria prestazione atletica.      |                                 |  |             |
| Utilizza differenti metodi di allenamento in relazione alla specialità.  |   |                                 |  |             |

### Livelli di acquisizione della competenza

|   |             |                           |
|---|-------------|---------------------------|
| 1 | da 90 a 100 | Eccellente in decimi 9-10 |
| 2 | da 76 a 89  | Consapevole in decimi 7-8 |
| 3 | da 60 a 75  | Di base in decimi 6       |
| 4 | da 31 a 59  | Non raggiunto 4-5         |

**DATI DI ESITO APPRENDIMENTO unità formativa n^ \_\_\_\_\_**

| n^ | ALLIEVO:<br>NOME<br>COGNOME | COMPETENZA/E                              |                               |                                  |                                  | ABILITÀ                                   |                               |                                  |                                  | CONOSCENZE                                |                               |                                  |                                  |
|----|-----------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|    |                             | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> Eccell. | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> eccell. | <input type="checkbox"/> non<br>raggiunto | <input type="checkbox"/> base | <input type="checkbox"/> consap. | <input type="checkbox"/> eccell. |
| 1  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 2  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 3  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 4  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 5  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 6  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 7  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 8  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 9  |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 10 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 11 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 12 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 13 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 14 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 15 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 16 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 17 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 18 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 19 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 20 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 21 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 22 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 23 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 24 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 25 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 26 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 27 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 28 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 29 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |
| 30 |                             |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |   |                               |                                  |                                  |

DATA \_\_\_\_\_

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_