

MODULO/ U.F.C. 4CAL/1 - PRODOTTO: CAPACITÀ CONDIZIONALI: LA RESISTENZA AEOROBICA

ISTITUTO	C.F.P. DON LUIGI ORIONE		SEDE ISTITUTO	FANO (PU)	
Settore	Istituto Formazione Professionale		Indirizzo	ORVM - OE	
A.S.	2025/2026	Disciplina	Area delle Attività Motorie	Classe	3[^]
Periodo	Inizio	OTTOBRE 2025	Fine	Fine anno scolastico	

SEZIONE N. 1- Anagrafica UDA 4CAL 1.1 – Progettazione Macro

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
CAPACITA' CONDIZIONALI: RESISTENZA AEROBICA Ore: 4	PRATICARE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE PER UN EQUILIBRATO SVILUPPO CORPOREO E UN CONSAPEVOLE BENESSERE PSICOFISICO	ESEGUIRE CORRETTAMENTE LE PROVE DI VALUTAZIONE ESEGUIRE CORRETTAMENTE GLI ESERCIZI VOLTI AL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA ESEGUIRE ESERCIZI DI COORDINAZIONE FINE	MODALITÀ DI ESECUZIONE DEI TEST MOTORI LIVELLO DELLE PROPRIE CAPACITÀ METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO AEROBICO EFFETTI SULL'ORGANISMO DELL'ALLENAMENTO AEROBICO	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

Controllo realizzazione: informazioni per rettifiche alla UDA

Sezione 2 Progettazione Micro

Compito assegnato agli studenti

SI TESTA IL LIVELLO DELLA RESISTENZA AEROBICA. I RISULTATI OTTENUTI SI CONFRONTANO CON TABELLE DI RIFERIMENTO. L’OBIETTIVO E’ DI AVERE ENTRO LA FINE DELL’ANNO SCOLASTICO UN LIVELLO DI RESISTENZA PARI A 6 O PERLOMENO SUPERIORE DI ALMENO DUE PUNTI RISPETTO IL VALORE DEL TEST INIZIALE. GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DOVRANNO ESSERE PARTE INTEGRANTE DELLA FASE DI RISCALDAMENTO IN OGNI LEZIONE PRATICA ED ESSERE OGGETTO DI LAVORO A CASA. GLI ALLIEVI DOVRANNO APPROFONDIRE LA CONOSCENZA DELLE METODOLOGIE DELL’ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA. A FINE ANNO SCOLASTICO SI RIPETERANNO I TEST PER VALUTARE IL RAGGIUNGIMENTO DEL RISULTATO ATTESO.

Processo di lavoro

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
1	1	TEST MOTORI	AULA, CAMPO SPORTIVO	INVITA GLI ALLIEVI AD ESEGUIRE LE PROVE CHE MISURANO LA RESISTENZA AEROBICA	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	GLI ALUNNI ESEGUONO I TEST PROPOSTI PUNTANDO AL RAGGIUNGIMENTO DELLA MIGLIORE PRESTAZIONE PERSONALE
2	1	SCELTA ESERCIZI E ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA	INVITA GLI ALLIEVI A VALUTARE I RISULTATI DEI TEST E A SCEGLIERE UNA SERIE DI ESERCIZI IDONEI AL POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ DA MIGLIORARE INVITA GLI ALLIEVI AD ESEGUIRE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ SCELTE COME PRASSI DI RISCALDAMENTO DI OGNI LEZIONE PRATICA INVITA GLI ALLIEVI AD ESEGUIRE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ SCELTE COME LAVORO A CASA INVITA GLI ALLIEVI A CONCENTRARSI SULL’OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE	COOPERATIVE LEARNING, LAVORO INDIVIDUALE, LEZIONE FRONTALE	PRENDE COSCIENZA DEL PROPRIO LIVELLO DI CAPACITÀ AVENDO PIENA COSCIENZA DEI PROPRI LIMITI RICERCA ESERCIZI IDONEI AL POTENZIAMENTO DELLE QUALITÀ CARENTI ESEGUE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO COME PROTOCOLLO DI RISCALDAMENTO IN TUTTE LE LEZIONI PRATICHE ESEGUE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO A CASA COME FORMA DI ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ DA MIGLIORARE
3	1	APPARATO RESPIRATORIO	AULA, UTILIZZO DELLA LIM	INVITA GLI ALLIEVI ALLA CONOSCENZA DELL’APPARATO RESPIRATORIO IN QUANTO SISTEMA PARTICOLARMENTE COINVOLTO NELLE ATTIVITA' DI RESISTENZA AEROBICA	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	STUDIA L’ANATOMIA E LA FISILOGIA DELL’APPARATO RESPIRATORIO INDIVIDUA COLLEGAMENTI CON L’ATTIVITA' PRATICA SVOLTA

4	1	VERIFICA FINALE	CAMPO SPORTIVO	INVITA GLI ALLIEVI ALLA RIPETIZIONE DEI TEST INIZIALI AL FINE DI VALUTARE I MIGLIORAMENTI ATTESI	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	ESEGUONO I TEST PROPOSTI PUNTANDO AL RAGGIUNGIMENTO DELLA MIGLIORE PRESTAZIONE
Modalità di accertamento delle COMPETENZE, delle abilità e delle conoscenze dell'UDA						
VERIFICHE TEORICO-PRATICHE FORMATIVE E SOMMATIVE PER VALUTARE IL GRADO DI CONOSCENZA DEGLI ARGOMENTI STUDIATI E A FINE ANNO SCOLASTICO PER VALUTARE IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI PRESE IN ESAME						
DESCRIZIONE PROVA- (PROVA PRATICA)						
Si effettua il test di Cooper e si valutano i risultati						
CRITERI DI VALUTAZIONE						
1 – comprensione del compito e capacità di autogestione durante il test						
2 – qualità della prestazione e capacità condizionali messe in atto						
3 – autovalutazione						
PESI						
1 – comprensione del compito e capacità di autogestione durante il test -30%						
2 – qualità della prestazione e capacità condizionali messe in atto -40%						
3 – autovalutazione – 30%						
DESCRITTORI E GRIGLIE						
4 - Si rifiuta di svolgere l'attività proposta						
5- Inizia l'attività, ma non la porta a termine						
6- Esegue l'attività richiesta con qualche interruzione						
7- Esegue l'attività richiesta senza interruzioni						
8- Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto						
9-10- Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida prestazione e dimostra capacità critica nell'autovalutazione						

--

Note per assistenza tecnica

--

UDA FLIPPED IN UDA 1.1 “FABBISOGNO ENERGETICO ED ALIMENTAZIONE SANA”	MODULO/U.F.C. 4CAL/2 - PRODOTTO: SAPER ADOTTARE ABITUDINI ALIMENTARI SALUTARI E VOLTE AL MANTENIMENTO DEL PESO FORMA
---	---

ISTITUTO	C.F.P. DON LUIGI ORIONE		SEDE ISTITUTO	FANO (PU)	
Settore	Istituto Formazione Professionale		Indirizzo	ORVM - OE	
A.S.	2025/2026	Disciplina	Area delle Attività Motorie	Classe	3[^]
Periodo	Inizio	OTTOBRE 2025	Fine	Fine anno scolastico	

SEZIONE N. 1- Anagrafica UDA 4CAL 2.1 – Progettazione Macro

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
MANTENIMENTO DEL PESO FORMA	RICONOSCERE I COMPORTAMENTI DI BASE FUNZIONALI AL MANTENIMENTO DELLA PROPRIA SALUTE	VALUTARE LA PROPRIA SITUAZIONE DI PARTENZA E INTERVENIRE PER RISTABILIRE IL BILANCIO ENERGETICO APPLICARE CORRETTI STILI ALIMENTARI PER UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA	CALCOLO DELL'INDICE DI MASSA CORPOREA E DEL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO PRINCIPI NUTRITIVI ENERGETICI E NON ENERGETICI	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

Ore: 2		ESEGUIRE ATTIVITA' CHE PERMETTONO IL GIUSTO GRADO DI CONSUMO CALORICO A SPESE DEI GRASSI CORPOREI	MECCANISMI ENERGETICI ALLA BASE DEL MOVIMENTO UMANO FATTORI CHE DETERMINANO UN AUMENTO DEL CONSUMO CALORICO CON EFFETTO DIMAGRANTE		
UDA INTERDISCIPLINARE: "BECOMING HUMAN: CONOSCERE PER RIFLETTERE" 6h ORE: 8	SAPERE CONDURRE STILI DI VITA SANI ATTRAVERSO UNA COSCIENZA CRITICA PER LA DIFESA DELLA SALUTE -CAMBIARE CONSUETUDINI ERRATE COME ATTEGGIAMENTO ATTIVO DI PREVENZIONE	ESEGUIRE CORRETTAMENTE GLI INTERVENTI DI RIABILITAZIONE DOPO UN INFORTUNIO COMPRENDERE CHE LA SALUTE E' UN BENE IMPRESCINDIBILE E DELICATO COMPRENDERE CHE IL CORPO E' IL NOSTRO "BIGLIETTO DA VISITA"	MODALITÀ DI PREVENZIONE E PRIMO SOCCORSO DEI TRAUMI SPORTIVI STILI DI VITA SANI MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE		

Controllo realizzazione : informazioni per rettifiche alla UDA

Sezione 2 Progettazione Micro

Compito assegnato agli studenti

SAPER VALUTARE LA PROPRIA CONDIZIONE, SAPER SCEGLIERE IL TIPO DI ALIMENTAZIONE PIU' ADATTA ALLO SCOPO DA RAGGIUNGERE, SAPER ADOTTARE COMPORTAMENTI EFFICACI AI FINI DEL RAGGIUNGIMENTO/MANTENIMENTO DEL PESO FORMA

Processo di lavoro

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
----	-----	--------	----------	------------------	-------------	----------------------

1	2	<p>INDICE DI MASA CORPOREA</p> <p>PRINCIPI NUTRITIVI</p> <p>LA MASTICAZIONE NEI PROCESSI DIGESTIVI</p> <p>DIMAGRIMENTO</p> <p>ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO</p>	<p>AULA, UTILIZZO DELLA LIM</p>	<p>INVITA AD APPROFONDIRE IL CONCETTO DI IMC (BMI)</p> <p>INVITA ALLA CONOSCENZA DEI PRINCIPI NUTRITIVI</p> <p>FLIPPED CLASSROOM: INVITA ALLO STUDIO DEL FABBISOGNO ENERGETICO E DELL'ALIMENTAZIONE SANA</p> <p>INVITA A RIFLETTERE SUI LUOGHI COMUNI SULLE DIETE</p> <p>INVITA ALLO STUDIO DELL'ATTIVITÀ AEROBICA QUALE METODO PER BRUCIARE LE CALORIE IN ECCESSO</p> <p>INVITA ALLO STUDIO DELL'AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE QUALE METODO PER BRUCIARE LE CALORIE IN ECCESSO</p> <p>INVITA ALLO STUDIO DEGLI EFFETTI DEL FREDDO SUL CONSUMO CALORICO</p> <p>INVITA ALLO STUDIO DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER CHI PRATICA ATTIVITÀ SPORTIVA</p> <p>INVITA ALLA CONSAPEVOLEZZA DELLA QUALITÀ DEL CIBO</p>	<p>COOPERATIVE LEARNING. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE, BRAIN</p> <p>LEZIONE FRONTALE</p>	<p>RICERCA I CONCETTI BASE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROPRIA SITUAZIONE DI PARTENZA</p> <p>RICERCA QUALI SONO I PRINCIPI NUTRITIVI E LE LORO CARATTERISTICHE</p> <p>RICERCA LE CARATTERISTICHE DELL'ALIMENTAZIONE DI UNO SPORTIVO</p> <p>RICERCA LA VERIDICITÀ RIGUARDO A LUOGHI COMUNI SULLE DIETE</p> <p>RICERCA LA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E IL SUO EFFETTO SUI GRASSI CORPOREI</p> <p>RICERCA LA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO MUSCOLARE E IL SUO EFFETTO SUI GRASSI CORPOREI</p> <p>RICERCA L'EFFETTO DELL'ESPOSIZIONE ALLE BASSE TEMPERATURE SUI GRASSI CORPOREI</p> <p>RICERCA LE BASI DELL'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO</p>
7	6	<p>UDA INTERDISCIPLINARE "BECOMING HUMAN: CONOSCERE PER RIFLETTERE"</p>	<p>AULA- LIM</p>	<p>STIMOLA LA RIFLESSIONE SU COSA SIGNIFICA AD OGGI "ESSERE UMANO", CONCENTRANDOCI SU CIO CHE CI ACCADE INTORNO (ES. GUERRE) E PARLA DI ESEMPI NEL MONDO DELLO SPORT CHE HANNO CONTRIBUITO A MIGLIORARE LA SITUAZIONE IN TAL SENSO (ES. PUGNO CHIUSO T.SMITH E J.CARLOS ALLE OLIMPIADI DEL 1968 USATO COME SEGNO DI PROTESTA CONTRO IL RAZZISMO)</p>	<p>COOPERATIVE LEARNING, BRAIN STORMING , LAVORO INDIVIDUALE</p>	<p>GLI STUDENTI CREERANNO UN ELABORATO FRUTTO DELLE LEZIONI SVOLTE SUL TEMA DELL'UDA INTERDISCIPLINARE</p>

Modalità di accertamento delle COMPETENZE, delle abilità e delle conoscenze dell'UDA	
VERIFICHE TEORICO-PRATICHE PER VALUTARE IL GRADO DI CONOSCENZA DEGLI ARGOMENTI STUDIATI	
DESCRIZIONE DELLA PROVA (TEORICA) – in forma scritta valida come valutazione orale- Quesiti in forma strutturata e semi strutturata (con possibilità di approfondimenti) sul tema : “come percepisco l’importanza della qualità del cibo?” e sulla dieta dello sportivo	
CRITERI DI VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE 1 – numero risposte esatte 2 – completezza e pertinenza degli approfondimenti 3 – autovalutazione	
PESI 1 – numero risposte esatte – 50 %	

2 – completezza e pertinenza degli approfondimenti - 35%

3 – autovalutazione – 15 %

Descrittori per le verifiche della teoria

Per le prove strutturate e semi strutturate la soglia della sufficienza è rappresentata dal raggiungimento del 60% del punteggio finale.

100% = 10; 90% = 9 ; 80% = 8 ; 70% = 7 ; 60% = 6 ; 50% = 5 ; dal 40% in poi = 4

Note per assistenza tecnica

MODULO/U.F.C. 4CAL/ 3 - PRODOTTO: PRATICARE CORRETTAMENTE LE PRINCIPALI DISCIPLINE SPORTIVE

ISTITUTO	C.F.P. DON LUIGI ORIONE	SEDE ISTITUTO	FANO (PU)
Settore	Istituto Formazione Professionale	Indirizzo	ORVM - OE

Controllo realizzazione: informazioni per rettifiche alla UDA

Sezione 2 Progettazione Micro

Compito assegnato agli studenti

APPLICARE CON EFFICACIA LE TECNICHE SPORTIVE IN SITUAZIONE DI GIOCO. SI OSSERVANO IN VIDEO LE TECNICHE SPORTIVE CHE SI VOGLIONO REALIZZARE, SI PROVANO IN PALESTRA, SI CORREGGONO EVENTUALI ERRORI ESECUTIVI E SI APPLICANO I CORRETTI GESTI MOTORI IN FASE DI GARA, PER ACCERTARNE IL GRADO DI APPRENDIMENTO. VERRÀ VALUTATO L'IMPEGNO DIMOSTRATO E IL LIVELLO DI CAPACITÀ RAGGIUNTO.

GESTIRE L'ORGANIZZAZIONE DEL GRUPPO CLASSE NELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE. IN OGNI LEZIONE SI NOMINANO DEI CAPIGRUPPO CHE HANNO IL COMPITO DI GESTIRE 4-5 COMPAGNI DI CLASSE. SARANNO DEI COLLABORATORI DEL DOCENTE CHE PREVENTIVAMENTE INDICHERÀ LORO GLI OBIETTIVI DA REALIZZARE NELLA LEZIONE. LA VALUTAZIONE DEL LORO OPERATO SI BASERÀ SULLA ORGANIZZAZIONE, SERIETÀ ED EFFICACIA DELL'ATTIVITÀ SVOLTA DAL PROPRIO GRUPPO NELLE FASI DI RISCALDAMENTO E DI APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE SPORTIVE, MENTRE NELLA FASE DI GIOCO SARÀ VALUTATO IL LORO RUOLO DI "UOMO SQUADRA" E CIOÈ LA CAPACITÀ DI COINVOLGERE NEL GIOCO TUTTI I COMPAGNI DI SQUADRA, IN PARTICOLARE QUELLI CON MAGGIORI DIFFICOLTÀ.

ENTRARE IN RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE. I RAGAZZI POSSONO PARTECIPARE AD UNO STAGE SPORTIVO SCIISTICO SULLE NEVI DELLA VAL DI FASSA. L'ESPERIENZA VERRÀ SINTETIZZATA CON LA RACCOLTA DI FOTO E RIFLESSIONI SULLA PRATICA SPORTIVA E SUL SIGNIFICATO DEL RAPPORTO UOMO-NATURA.

Processo di lavoro

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
----	-----	--------	----------	------------------	-------------	----------------------

1	30	PRATICA SPORTIVA/3	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA LIM-MULTIMEDIA	<p>SPIEGA E DIMOSTRA ATTRAVERSO L'USO DI CONCETTI CHIAVE GLI ELEMENTI BASE DEI FONDAMENTALI TECNICI DI:</p> <p>PALLACANESTRO- TIRO LIBERO, PASSAGGIO AD UNA E DUE MANI</p> <p>PALLAVOLO – BATTUTA/RICEZIONE</p> <p>FRISBEE- TECNICHE DI BASE</p> <p>PALLAMANO – SCHEMI DI ATTACCO</p> <p>PALLACANESTRO – UNO CONTRO UNO-DUE CONTRO DUE</p> <p>CALCIO – CALCIO DELLA PALLA</p> <p>ATLETICA – FARTLEK-GETTO DEL PESO</p> <p>GINNASTICA ARTISTICA – RUOTA</p> <p>INVITA GLI ALLIEVI AD APPROFONDIRE LA RICERCA DI ULTERIORI ASPETTI TECNICI DEI FONDAMENTALI AFFRONTATI</p> <p>DEDICA ALCUNE LEZIONI ALLA PREPARAZIONE TECNICA E ALL'AFFIATAMENTO DELLE SQUADRE</p> <p>INVITA GLI ALLIEVI A RICERCARE LE REGOLE PRINCIPALI DEGLI SPORT IN QUESTIONE</p> <p>SUPERVISIONA L'ANDAMENTO DEL TORNEO</p>	<p>TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (sintetico/analitico)</p> <p>LEZIONE FRONTALE</p>	<p>ESEGUE IL GESTO TECNICO CERCANDO DI APPLICARE I CONCETTI CHIAVE ILLUSTRATI DAL DOCENTE</p> <p>ALLENA IL GESTO TECNICO APPRESO NELLE FASI INIZIALI DELLA LEZIONE</p> <p>RICERCA ULTERIORI DETTAGLI TECNICI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA ABILITÀ APPRESA</p> <p>CONTROLLA L'ESECUZIONE DI UN COMPAGNO SUGGERENDO EVENTUALI CORREZIONI</p> <p>RICERCA IL REGOLAMENTO DELLA DISCIPLINA E SELEZIONA LE REGOLE CHE RITIENE PIÙ UTILI PER L'ATTUALE LIVELLO DI GIOCO</p>
2	3	ORGANIZZAZIONE E ARBITRAGGIO	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA	<p>INCARICA GLI ALLIEVI DELL'ORGANIZZAZIONE DEI GRUPPI DI LAVORO DURANTE LE LEZIONI</p> <p>INCARICA I CAPIGRUPPO DI TURNO A COINVOLGERE NEL GIOCO I COMPAGNI DI SQUADRA MENO DOTATI</p> <p>INCARICA GLI ALLIEVI DELL' ORGANIZZAZIONE E DELL'ARBITRAGGIO DEI TORNEI DI CLASSE E DELLA TENUTA DELLA CLASSIFICA</p> <p>INCARICA GLI ALLIEVI DELL'ASSISTENZA NEI CONFRONTI DEI COMPAGNI DURANTE L'ESECUZIONE DI GESTI POTENZIALMENTE PERICOLOSI</p>	LEZIONE FRONTALE. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE	<p>GESTISCE IL PROPRIO GRUPPO-SQUADRA NELLE FASI DI LAVORO IN PALESTRA</p> <p>COLLABORA CON I COMPAGNI DI SQUADRA AL RAGGIUNGIMENTO DEL MIGLIORE RISULTATO POSSIBILE</p> <p>PARTECIPA AL COINVOLGIMENTO NEL GIOCO DEI COMPAGNI DI SQUADRA MENO DOTATI</p> <p>PORTA CON LA MASSIMA ATTENZIONE L'ASSISTENZA AI COMPAGNI IMPEGNATI IN GESTI ATLETICI POTENZIALMENTE PERICOLOSI</p> <p>ARBITRA GLI INCONTRI</p> <p>ORGANIZZA INSIEME AI COMPAGNI UN CALENDARIO E UN REGOLAMENTO PER GLI INCONTRI DEL TORNEO DI CLASSE</p> <p>REDIGE E AGGIORNA LA CLASSIFICA</p>

Modalità di accertamento delle abilità e delle conoscenze dell'UDA

VERIFICHE TEORICO-PRATICHE FORMATIVE E SOMMATIVE PER VALUTARE IL GRADO DI CONOSCENZA DEI TEMI TECNICO/TATTICO/REGOLAMENTARI AFFRONTATI

VERIFICHE DEL GRADO DI COLLABORAZIONE FRA COMPAGNI DI SQUADRA ATTRAVERSO LA VALUTAZIONE DELL'OPERATO DEI CAPIGRUPPO

DESCRIZIONE PROVA (PRATICA)

I ragazzi dovranno eseguire in maniera autonoma (dopo avere formato i gruppi squadra) gli esercizi di stretching dinamico e di avviamento a loro parere più idonei per lo svolgimento di una partita di CALCIO. Avranno cura di svolgere anche la fase di defaticamento dopo la partita (stretching statico)

CRITERI PER LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

1. -correttezza nella scelta degli esercizi di stretching dinamico/statico
- 2.-progressività di intensità degli esercizi di avviamento/riscaldamento/-defaticamento
- 3.- padronanza dei temi tecnico/tattici/regolamentari
- 4.- spirito di sacrificio e gestione della conflittualità

PESI

1. -correttezza nella scelta degli esercizi di stretching dinamico/statico -15 %
- 2.-progressività di intensità degli esercizi di avviamento/riscaldamento/-defaticamento -20 %

3.- padronanza dei temi tecnico/tattici/regolamentari – 35 %

4.- spirito di sacrificio e gestione della conflittualità – 30 %

DESCRITTORI

4- Si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio

5- Non sa eseguire i fondamentali

6- Esegue i fondamentali anche se in modo impreciso e difficoltoso

7- Esegue i fondamentali con qualche imprecisione

8- Esegue correttamente i fondamentali

9- Esegue correttamente i fondamentali, a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco

10- Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco con spirito di sacrificio e gestione della conflittualità

Note per assistenza tecnica

In riferimento alla valutazione delle competenze, il riferimento decimale sarà declinato in livelli:

*** Votazione decimale 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10**

**** Votazione decimale:**

da 1 a 5: livello non raggiunto

da 5,5 a 6: livello base (lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e

di sapere applicare regole e procedure fondamentali)

da 7 a 8: livello intermedio (lo studente svolge compiti e risolve problemi complessi in situazioni note,compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite)

da 9 a 10: livello avanzato (lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni non note , mostrando padronanza nell’uso delle conoscenze e delle abilità. Sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli)

Data

Fano, 30/09/2025

Firma Prof.....

PER APPROVAZIONE

IL DIRETTORE

Prof. Roberto Giorgi