



**SCIENZE MOTORIE – MICROUDA – 1^ E LEGNO –**  
**Titolo UDA: “Il mondo della misura: misuriamo il mondo”**  
**COMPETENZE DISCIPLINARI**

ASSE	INSEGNAMENTO	Competenza	Conoscenze	Abilità	VERIFICA / Compito di realtà*
Scientifico tecnologico	SCIENZE MOTORIE	-Agire in modo responsabile. -Partecipare e collaborare. -Acquisire e interpretare informazioni.	-Sapere perché e come si misurano le pulsazioni cardiache. Le variazioni legate alle posizioni, all'attività sportiva. -Conoscere le misure legate ai giochi sportivi: tempi di gioco e intervalli; regole legate al tempo. -Sapere come si misurano i salti, i lanci dell'atletica leggera.	-Saper contare con esattezza le pulsazioni a riposo, sotto sforzo. -Saper utilizzare un cronometro, una rondella metrica. -Applicare le conoscenze teoriche per “misurare” le prove proprie e dei compagni.	Saper mettere in relazione tutte le misure rilevate nei vari test effettuati per capire quali sono i propri punti di forza e quelli che richiedono ulteriore allenamento.

\* auspicabilmente integrato in più discipline

**ARGOMENTI SVOLTI**

ASSE	INSEGNAMENTO	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
Scientifico tecnologico	SCIENZE MOTORIE	-Presentazione UdA: come il mondo della misura entra nell'ambito sportivo. -Lavoro di ricerca su misure e giochi sportivi con la palla.	-Consegna lavoro di ricerca con valutazione. -Le pulsazioni cardiache: dove e come si misurano, applicazione della formula 220-età e applicazione nel campo sportivo. -Come si misurano il salto in alto, il salto in lungo, il getto del peso.	Compito di realtà.

**RUBRICA VALUTATIVA**

ASSE	INSEGNAMENTO	INDICATORE/Descrittore	Valutazione del prodotto				Valutazione del processo				VOTO*
			ECCELLENTE	BUONA	SUFFICIENTE	PRINCIPIANTE	Partecipaz.	Impegno	Capacità relazionale / organizzativa	Comportam. e rispetto delle regole	
Scientifico tecnologico	SCIENZE MOTORIE	Saper mettere in relazione tutte le misure rilevate nei vari test effettuati per capire quali sono i propri punti di forza e quelli che richiedono ulteriore allenamento.	Fa le rilevazioni in modo puntuale, ordinato. Commenta le proprie performance in maniera chiara ed esauriva.	Fa le rilevazioni in modo puntuale, ordinato. Commenta le proprie performance in maniera abbastanza chiara.	Fa le rilevazioni e commenta le proprie performance con poche indicazioni.	Non completa le rilevazioni dei vari test. Il commento delle proprie performance è superficiale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assidua</li> <li>• Saltuaria</li> <li>• Stimolata</li> <li>• Scarsa/nulla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attivo</li> <li>• Autonomo</li> <li>• Stimolato</li> <li>• Scarso/nulla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottima</li> <li>• Buona</li> <li>• Sufficiente</li> <li>• Scarsa/nulla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre</li> <li>• Buono</li> <li>• Sufficiente</li> <li>• Sfidante</li> </ul>	