



## SCIENZE MOTORIE – MICROUDA 3 CLASSI TERZE

**Titolo: “Il corpo e le funzioni senso-percettive”**

### COMPETENZE DISCIPLINARI

ASSE	INSEGNAMENTO	Competenza	Conoscenze	Abilità	VERIFICA / Compito di realtà*
Scientifico tecnologico	SCIENZE MOTORIE	-Rileva i principali cambiamenti, morfologici del corpo e applica conseguenti piani di lavoro per raggiungere una ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare) -Mantiene un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratorio e muscolare	-Conoscere il significato dei test motori che esegue -Conoscere e sa interpretare i dati dei test motori -Valutare i risultati dei test motori -Conoscere il significato delle capacità condizionali: -la forza -la velocità -la resistenza, -la mobilità articolare	-Sa eseguire i test motori, per la misurazione delle capacità condizionali; Altezza, Peso Lungo da fermo, Abalakov: forza esplosiva, 1 KM: resistenza aerobica Mobilità scapolo omerale: mobilità del tronco: mobilità articolare 30 mt: velocità tempo di reazione -Partecipa ad attività di miglioramento delle capacità condizionali	Produrre dei grafici sui dati forniti dai test motori

\* auspicabilmente integrato in più discipline

### ARGOMENTI SVOLTI

ASSE	INSEGNAMENTO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
Scientifico tecnologico	SCIENZE MOTORIE	Lezione frontale: spiegazione uda da svolgere. Test motori per la misurazione delle capacità condizionali, altezza, peso, lungo da fermo resistenza	Mobilità del tronco, mobilità scapolo omerale, mobilità articolare, 30 mt	Conoscere il significato delle capacità condizionali, forza, resistenza, velocità, mobilità articolare Verifica mediante il compito di realtà

### RUBRICA VALUTATIVA

ASSE	INSEGNAMENTO	INDICATORE/Descrittore	Valutazione del prodotto				Valutazione del processo				VOTO*
			AVANZATO	INTERMEDIO	BASE	NON RAGGIUNTO	Partecipaz.	Impegno	Capacità relazionale / organizzativa	Comportam. e rispetto delle regole	
Scientifico tecnologico	SCIENZE MOTORIE	Conoscere le capacità condizionali: altezza, peso, ecc...	Partecipa attivamente, sprona i compagni partecipando attivamente alle attività	Comprende le istruzioni date partecipando al lavoro proposto	Riesce a svolgere solo una parte del lavoro proposto	Partecipa passivamente, non collabora con i compagni	<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>	

\*Alla fine si sintetizza in un voto il raggiungimento degli obiettivi previsti dalla competenza.