



SCIENZE MOTORIE - microuda 2 - classi quinte
Titolo: “Esercizio fisico e dispendio energetico”

COMPETENZE DISCIPLINARI

ASSE	INSEGNAMENTO	Competenza	Conoscenze	Abilità	VERIFICA / Compito di realtà*
Scientifico Tecnologico	SCIENZE MOTORIE	<p>In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento dimostra di avere le competenze adeguate a mettere in pratica quanto richiesto dall'insegnante relativamente all'organizzazione razionale delle conoscenze acquisite</p> <p>In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento dimostra di avere le competenze adeguate ad usufruire delle conoscenze acquisite per fare i dovuti collegamenti interdisciplinari</p> <p>In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento dimostra di avere le competenze adeguate ad usufruire delle conoscenze acquisite per mettere in pratica comportamenti che incidano positivamente sulla funzionalità del proprio organismo</p> <p>In relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento dimostra di avere le competenze adeguate a riconoscere, ricevere e applicare a sé stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri</p>	<p>Peso corporeo e composizione corporea; IMC; Metabolismo Basale; Dispendio energetico delle attività; Le calorie;</p>	<p>Sa calcolare i valori utilizzando le apposite formule e tabelle; Sa trascrivere su carta o su supporto informatico, in modo razionale, le informazioni date dall'insegnante. Sa esporre gli argomenti trattati facendo i dovuti collegamenti con gli argomenti disciplinari ed interdisciplinari.</p>	<p>Verifica complessiva del rendimento basata su test motorio sulla capacità condizionale di Resistenza. Calcolare il dispendio calorico (KCAL), utilizzando le tabelle e le risorse che l'insegnante ha messo a disposizione), del test pratico sulla resistenza svolto in palestra.</p>

* auspicabilmente integrato in più discipline



SCIENZE MOTORIE - microuda 2 - classi quinte
Titolo: “Esercizio fisico e dispendio energetico”

ARGOMENTI SVOLTI

ASSE	INSEGNAMENTO	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
Scientifico Tecnologico	SCIENZE MOTORIE	Introduzione e presentazione degli argomenti da trattare. Spiegazione teoriche in classe. Lezioni pratiche in palestra.	Consolidamento parte teorica ed approfondimenti tecnici. Osservazioni della parte pratica in palestra.	Svolgimento delle proposte operative e valutazione finale del compito di realtà.



SCIENZE MOTORIE - microuda 2 - classi quinte
Titolo: “Esercizio fisico e dispendio energetico”

RUBRICA VALUTATIVA

ASSE	INSEGNAMENTO	INDICATORE/Descrittore	Valutazione del prodotto				Valutazione del processo				VOTO*
			ECELLENTE	BUONA	SUFFICIENTE	PRINCIPIANTE	Partecipazione	Impegno	Capacità relazionale/ organizzativa	Comportamento e rispetto delle regole	
Scientifico Tecnologico	SCIENZE MOTORIE	Mostra una perfetta conoscenza dell'attività da svolgere Pienamente autonomo, partecipa in modo sempre propositivo ed efficace alla scelta delle strategie	Mostra una perfetta conoscenza degli attrezzi da utilizzare e che applica in modo sempre corretto ed efficace Perfettamente consapevole delle eventuali necessità sa svolgere il ruolo di giuria, mostrando competenza e preparazione Pienamente autonomo, partecipa in modo sempre propositivo ed efficace alla scelta delle strategie	Mostra una buona / efficace conoscenza del regolamento tecnico che applica in modo corretto E in grado di scegliere strategie e realizzarle	Mostra una certa conoscenza e consapevolezza del regolamento da applicare, che applica in modo abbastanza efficace e funzionale Se guidato sa assumere il ruolo di giudice	Mostra una limitata conoscenza del regolamento da applicare Applica le strategie in modo non efficace e funzionale	Assidua Saltuaria Stimolata Scarsa/nulla	Attivo Autonomo Stimolato Scarso/nullo	Ottima Buona Sufficiente Scarsa/nulla	Sempre Buono Sufficiente Sfidante	

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