



**SCIENZE MOTORIE – MICROUDA 2 CLASSI TERZE**  
**Titolo: “Potenziamento fisiologico”**  
**Prese di coscienza delle proprie capacità motorie\_**

**COMPETENZE DISCIPLINARI**

ASSE	INSEGNAMENTO	Competenza	Conoscenze	Abilità	VERIFICA / Compito di realtà*
Scientifico tecnologico	SCIENZE MOTORIE	Migliorare il proprio livello di forza Migliorare il proprio livello di resistenza	-Conoscenze elementari di fisiologia riguardanti i sistemi muscolari -Conoscenza dei metodi più usati per il potenziamento muscolare e la resistenza di base	- (1) Saper eseguire le più comuni metodiche di potenziamento muscolare - (2) Saper utilizzare le più comuni metodiche per il miglioramento della resistenza di base.	Crea un cartellone, poster elaborato scritto-grafico sull'apparato muscolare

\* auspicabilmente integrato in più discipline

**ARGOMENTI SVOLTI**

ASSE	INSEGNAMENTO	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
Scientifico tecnologico	SCIENZE MOTORIE	Lezione frontale spiegazione uda da svolgere	Sollevamento, squat e affondi, spinte e trazioni, la posizione plank	Verifica compito di realtà (creare un cartellone, poster elaborato scritto-grafico)

**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 il sistema muscolare	Comprende le istruzioni date, sprona i compagni partecipando attivamente alle attività	Comprende le istruzioni date partecipando attivamente al lavoro proposto	Riesce a svolgere solo in parte il lavoro richiesto	Partecipa passivamente, alla verifica finale, 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/nullo</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