



CONVITTO NAZIONALE “Umberto I”
Scuola primaria - Scuola secondaria I grado
Liceo classico europeo - Liceo scientifico internazionale



Via Bligny, 1 bis 10122 Torino  C.F. 80088620010

 011.4338740 / 011.4396735  011.5215296

 convittonazionale@cnuto.it  www.cnuto.it

Licei annessi al Convitto Nazionale “Umberto I”

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Primo biennio

Obiettivi Minimi

COMPETENZE	CONOSCENZE
Saper applicare i principi elementari per la propria sicurezza in palestra. Saper utilizzare il lessico della disciplina. Saper lavorare in gruppo e in modo oggettivo. Saper praticare con un livello base le varie discipline individuali e di squadra con numero di giocatori ridotto.	Conoscere le norme per un efficace prevenzione in palestra. Conoscere le modalità per operare in modo oggettivo. Conoscere le strategie elementari per superare le difficoltà motorie. Conoscere i fondamentali base per poter giocare o praticare le attività individuali.

Valutazione

Tipologie di verifica	Criteri di valutazione
Prove pratiche, tests codificati dal docente, quesiti a risposta multipla e aperta.	Presentati agli studenti prima di ogni prova.

Secondo biennio

Obiettivi Minimi

COMPETENZE	CONOSCENZE
<p>Saper comporre una tabella di allenamento.</p> <p>Saper misurare la frequenza a riposo e dopo lo sforzo.</p> <p>Saper dimostrare di padroneggiare in modo sufficientemente efficace gli schemi motori di base.</p> <p>Saper sollevare carichi leggeri con diverse posture.</p> <p>Saper giocare a livello base in gruppo i giochi sportivi.</p>	<p>Conoscere i principi base per comporre una tabella di allenamento.</p> <p>Conoscere i valori delle frequenze cardiache a riposo, massimali e quelle di allenamento.</p> <p>Conoscere le tecniche di sollevamento e gli schemi motori fondamentali in palestra pesi.</p>

Valutazione

Tipologie di verifica	Criteri di valutazione
<p>Prove pratiche, tests codificati dal docente, quesiti a risposta multipla e aperta.</p>	<p>Presentati agli studenti prima di ogni prova.</p>

Classe quinta

Obiettivi Minimi

COMPETENZE	CONOSCENZE
<p>Saper eseguire i sollevamenti olimpici con carichi leggeri.</p> <p>Saper applicare le metodologie per l'allenamento della forza, della resistenza e della velocità</p> <p>Applicazione delle tattiche e strategie di gioco più semplici.</p> <p>Saper classificare lo sforzo effettuato.</p> <p>Saper applicare operativamente le conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico.</p>	<p>Essere in grado di conoscere a livello base le caratteristiche tecniche e tattiche e metodologiche degli sport praticati a scuola; argomenti teorici legati alla disciplina preventivamente programmati.</p> <p>Conoscere i meccanismi energetici a livello base.</p> <p>Conoscere la scala della fatica di Borg.</p> <p>Conoscere la tabella di Prilepin.</p> <p>Conoscere i principi della variabilità della frequenza cardiaca.</p>

Valutazione

Tipologie di verifica	Criteri di valutazione
Prove pratiche, tests codificati dal docente, quesiti a risposta multipla e aperta.	Presentati agli studenti prima di ogni prova.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE

VOTO	LIVELLI	GIUDIZIO	ASPETTI EDUCATIVO FORMATIVI	CONOSCENZE E COMPETENZE MOTORIE
1-2-3-4	Insufficiente	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina. Non partecipa all'attività della classe.	Ha difficoltà a eseguire gli schemi motori di base per forti lacune.
5-6	Base	Insufficiente/sufficiente	Interesse settoriale per l'attività svolta. Partecipa alle lezioni in modo parziale. Non ha raggiunto la piena autonomia nell'organizzare il proprio lavoro.	Ha parzialmente raggiunto gli obiettivi minimi a causa di un limitato sviluppo delle capacità coordinative.
7-8	Intermedio	Discreto/Buono	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente. Mostra interesse su tutte le attività svolte. E' autonomo nel seguire le attività richieste.	Mostra un buono sviluppo delle capacità coordinative e condizionali con schemi motori e abilità motorie adeguate alle attività proposte.
9-10	Avanzato	Ottimo/ Eccellente	Molto motivato e interessato, partecipa con senso di responsabilità, maturità e impegno costante. Si relaziona in modo costruttivo con i compagni e collabora per organizzare e portare a termine le attività indicate dal docente.	Conduce con eccellenza le attività motorie proposte, dimostrando di avere consolidato capacità coordinative adeguate alle abilità motorie richieste.