

PRIMO BIENNIO

Competenze di base attese a conclusione dell'obbligo di istruzione

| |
|--|
| Sa applicare tutte le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra |
| Sa applicare gran parte delle tecniche degli Sport Individuali |
| Sa gestire autonomamente la propria fase di attivazione cardiorespiratoria, articolare e muscolare |

Suddivisione conoscenze e abilità

| PRIMO BIENNIO | | |
|---|--------|---|
| CONOSCENZE | EQF | ABILITA' |
| Applicare in modo semplice le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: IL PALLEGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di palleggi sopra la testa e a muro - Esegue il n.indicato di palleggi sopra la testa e a muro |
| Applicare in modo semplice le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: IL BAGHER | 1 2 | - Esegue il n.indicato di bagher a distanza fissa - Esegue il n.indicato di bagher a distanza fissa |
| Applicare in modo semplice le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: LA BATTUTA | 1 2 | - Esegue il n.indicato di battute dal basso a distanza ravvicinata - Esegue il n.indicato di battute dal basso a distanza regolare |
| Applicare in modo semplice le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL PALLEGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di palleggi sul posto - Esegue il n.indicato di palleggi sul posto con cambio di mano |
| Applicare in modo semplice le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL PASSAGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di passaggi a due mani petto sul posto - Esegue il n.indicato di passaggi a due mani petto e schiacciato a terra sul posto |
| Applicare in modo semplice le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL TIRO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di tiri piazzati a distanza ravvicinata - Esegue il n.indicato di tiri piazzati a distanza intermedia |
| Applicare in modo semplice le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra SPORT VARI | 1 2 | - Esegue il gesto tecnico in forma semplice - Esegue il gesto tecnico in forma complessa |
| Applicare in modo semplice le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: CAMPESTRE/MEZZOFONDO | 1 2 | - Percorre la distanza prestabilita con continuità - Percorre la distanza prestabilita entro un tempo limite ottimale |
| Applicare in modo semplice le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: SALTO IN LUNGO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico con pochi passi di rincorsa - Esegue correttamente il gesto tecnico con rincorsa media |
| Applicare in modo semplice le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: GLI OSTACOLI | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico con ostacoli bassi a distanza ravvicinata - Esegue correttamente il gesto tecnico con ostacoli bassi a distanza regolare |
| Applicare in modo semplice le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: IL SALTO IN ALTO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico della sforbiciata - Esegue correttamente il gesto tecnico di valicamento con pochi passi di rincorsa |
| Applicare in modo semplice le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: IL GETTO DEL PESO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico dalla posizione finale con caricamento - Esegue correttamente il gesto tecnico con l'uso della traslocazione laterale |
| Applicare in modo semplice le tecniche degli Sport Individuali SPORT VARI | 1 2 | - Esegue il gesto tecnico in forma semplice - Esegue il gesto tecnico in forma complessa |

| | | |
|--|--------|--|
| Gestire la fase di attivazione cardiorespiratoria, articolare e muscolare ATTIVAZIONE NEUROMUSCOLARE | 1 2 | - Rispetta le consegne e distingue gli esercizi tipici di ogni fase di attivazione - Esegue con sicurezza e correttezza gli esercizi tipici di ogni fase di attivazione |
|--|--------|--|

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

Competenze attese al termine del percorso quinquennale

| |
|---|
| Sa applicare semplici schemi di attacco e difesa degli Sport di Squadra |
| Sa applicare tutte le tecniche degli Sport Individuali |
| Sa arbitrare una partita di uno Sport di Squadra (in particolare per gli studenti esonerati) |
| Sa utilizzare il linguaggio espressivo utilizzando tecniche di attività con musica |
| Sa gestire e condurre in gruppo la fase di attivazione cardiorespiratoria, articolare e muscolare |
| Sa gestire una giuria di Atletica Leggera in qualsiasi contesto di gara |
| Sa condurre semplici fasi di gioco e animazione con persone diversamente abili |

Suddivisione conoscenze e abilità

| SECONDO BIENNIO | | |
|---|--------|--|
| CONOSCENZE | EQF | ABILITA' |
| Applicare in modo adeguato le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: IL PALLEGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di palleggi a coppie sul posto - Esegue il n.indicato di palleggi a coppie in movimento |
| Applicare in modo adeguato le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: IL BAGHER | 1 2 | - Esegue il n.indicato di bagher a distanza fissa - Esegue il n.indicato di bagher a distanza variabile |
| Applicare in modo adeguato le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: LA BATTUTA | 1 2 | - Esegue il n.indicato di battute dal basso - Esegue il n.indicato di battute dall'alto |
| Applicare in modo adeguato le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: LA SCHIACCIATA | 1 2 | - Esegue il n.indicato di schiacciate a palla ferma - Esegue il n.indicato di schiacciate su alzata diretta |
| Applicare in modo adeguato le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL PALLEGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di palleggi in movimento libero - Esegue il n.indicato di palleggi in movimento con cambio di mano e direzione |
| Applicare in modo adeguato le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL PASSAGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di passaggi a due mani petto in movimento - Esegue il n.indicato di passaggi a due mani petto, schiacciato a terra e a una mano |
| Applicare in modo adeguato le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL TIRO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di tiri piazzati a distanze varie - Esegue il n.indicato di tiri in terzo tempo |
| Applicare in modo adeguato le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra SPORT VARI | 1 2 | - Esegue il gesto tecnico in forma semplice - Esegue il gesto tecnico in forma complessa |
| Applicare in modo adeguato le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: CAMPESTRE/MEZZOFONDO | 1 2 | - Percorre la distanza prestabilita con continuità - Percorre la distanza prestabilita entro un tempo limite |
| Applicare in modo adeguato le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: SALTO IN LUNGO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico con rincorsa corta - Esegue correttamente il gesto tecnico con rincorsa completa |
| Applicare in modo adeguato le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: GLI OSTACOLI | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico con ostacoli alti a distanza ravvicinata - Esegue correttamente il gesto tecnico con ostacoli bassi a distanza regolare |

| | | |
|---|--------|--|
| Applicare in modo adeguato le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: IL SALTO IN ALTO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico di valicamento con pochi passi di rincorsa - Esegue correttamente il gesto tecnico di valicamento con rincorsa completa |
| Applicare in modo adeguato le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: IL GETTO DEL PESO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico dalla posizione finale con caricamento - Esegue correttamente il gesto tecnico con l'uso della traslocazione laterale |
| Applicare in modo adeguato le tecniche degli Sport Individuali SPORT VARI | 1 2 | - Esegue il gesto tecnico in forma semplice - Esegue il gesto tecnico in forma complessa |
| Utilizzare il linguaggio espressivo rielaborando tecniche di attività con musica COREOGRAFIA CON MUSICA | 1 2 | - Esegue la successione dei movimenti con sufficiente rielaborazione personale - Esegue la successione dei movimenti con buona rielaborazione personale |
| Gestire la fase di attivazione cardiorespiratoria, articolare e muscolare ATTIVAZIONE NEUROMUSCOLARE | 1 2 | - Esegue con sicurezza e correttezza gli esercizi tipici di ogni fase di attivazione - Conosce, gestisce e conduce la fase di attivazione in gruppo |

Suddivisione conoscenze e abilità

| QUINTO ANNO | | |
|---|--------|--|
| CONOSCENZE | EQF | ABILITA' |
| Applicare in modo approfondito le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: IL PALLEGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di palleggi a coppie sul posto - Esegue il n.indicato di palleggi a coppie in movimento |
| Applicare in modo approfondito le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: IL BAGHER | 1 2 | - Esegue il n.indicato di bagher a distanza variabile - Esegue il n.indicato di bagher a coppie e in ricezione |
| Applicare in modo approfondito le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: LA BATTUTA | 1 2 | - Esegue il n.indicato di battute dal basso a distanza regolare - Esegue il n.indicato di battute dall'alto a distanza regolare |
| Applicare in modo approfondito le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra VOLLEY: LA SCHIACCIATA | 1 2 | - Esegue il n.indicato di schiacciate su alzata - Esegue il n.indicato di schiacciate su azione |
| Applicare in modo approfondito le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL PALLEGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di palleggi in movimento con cambio di mano - Esegue il n.indicato di palleggi in movimento con cambio di mano e direzione |
| Applicare in modo approfondito le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL PASSAGGIO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di passaggi a due mani petto, schiacciato a terra e a una mano - Esegue il n.indicato di passaggi vari dopo palleggio |
| Applicare in modo approfondito le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra BASKET: IL TIRO | 1 2 | - Esegue il n.indicato di tiri in terzo tempo - Esegue il n.indicato di tiri in azione |
| Applicare in modo approfondito le tecniche fondamentali degli Sport di Squadra SPORT VARI | 1 2 | - Esegue il gesto tecnico in forma semplice - Esegue il gesto tecnico in forma complessa |
| Applicare in modo approfondito le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: CAMPESTRE/MEZZOFONDO | 1 2 | - Percorre la distanza prestabilita con continuità - Percorre la distanza prestabilita entro un tempo limite |
| Applicare in modo approfondito le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: SALTO IN LUNGO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico con rincorsa corta - Esegue correttamente il gesto tecnico con rincorsa completa |
| Applicare in modo approfondito le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: GLI OSTACOLI | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico con ostacoli alti a distanza ravvicinata - Esegue correttamente il gesto tecnico con ostacoli bassi a distanza regolare |

| | | |
|---|----------------------|--|
| Applicare in modo approfondito le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: IL SALTO IN ALTO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico di valicamento con pochi passi di rincorsa - Esegue correttamente il gesto tecnico di valicamento con rincorsa completa |
| Applicare in modo approfondito le tecniche degli Sport Individuali ATLETICA: IL GETTO DEL PESO | 1 2 | - Esegue correttamente il gesto tecnico dalla posizione finale con caricamento - Esegue correttamente il gesto tecnico con l'uso della traslocazione laterale |
| Applicare in modo approfondito le tecniche degli Sport Individuali SPORT VARI | 1 2 | - Esegue il gesto tecnico in forma semplice - Esegue il gesto tecnico in forma complessa |
| Utilizzare il linguaggio espressivo rielaborando tecniche di attività con musica COREOGRAFIA CON MUSICA | 1 2 | - Esegue la successione dei movimenti con sufficiente rielaborazione di gruppo - Esegue la successione dei movimenti con buona rielaborazione di gruppo |
| Gestire la fase di attivazione cardiorespiratoria, articolare e muscolare ATTIVAZIONE NEUROMUSCOLARE | 1 2 | - Conosce e applica le tecniche di attivazione in modo autonomo e diversificato - Conosce, gestisce e conduce la fase di attivazione in gruppo |