

### MODELLO A Classe V

<b><i>Microcompetenze essenziali* (o obiettivi di apprendimento) (riportare il codice)</i></b>	<b><i>Prestazioni minime (descrivere la prestazione minima per il livello di competenza sufficiente)</i></b>	<b><i>Prestazioni medie (descrivere la prestazione relativa alla fascia di valutazione 7 -8))</i></b>	<b><i>Prestazioni avanzate Descrivere la prestazione relativa alla fascia di valutazione alta 9 )</i></b>	<b><i>Prestazione eccellente Descrivere la prestazione relativa alla fascia di valutazione 10)</i></b>
Sa riferire dei meccanismi energetici, consumo di ossigeno, debito di ossigeno Sa applicare almeno una tecnica di allenamento per migliorare alcune capacità condizionali (resistenza – forza – velocità) Sa soltanto a livello conoscitivo come l'attività sportiva può modificare e ridisegnare il proprio corpo Sa auto valutare la semplice prestazione.	Sa riferire correttamente sull'anatomia dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio	Sa riferire correttamente sull'anatomia dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio. Conosce le principali tecniche di allenamento	Conosce l'anatomia, fisiologia, cinesiologia degli apparati cardio circolatorio e respiratorio e muscolare. Sa applicare alcune tecniche di allenamento	Conosce correttamente e sa riferire con la terminologia adeguata l'anatomia, fisiologia, cinesiologia degli apparati cardio circolatorio e respiratorio e muscolare. Conosce gli effetti dell'allenamento Sa la differenza tra attività aerobica ed anaerobica
Sa riconoscere il linguaggio tecnico specifico e sa utilizzarlo in modo appropriato	Riconosce i principali ordinativi	Riconosce i principali ordinativi e li esegue in modo corretto	Riconosce i principali ordinativi e li esegue in modo corretto e sa riproporli.	Riconosce i principali ordinativi e li esegue in modo corretto e sa riproporli in modo ottimale
Sa applicare efficacemente i fondamentali tecnici dei principali giochi di squadra, anche in un contesto agonistico.	Effettua i fondamentali tecnici in situazioni statiche e dinamiche.	Effettua i fondamentali tecnici in situazioni statiche e dinamiche con buona precisione	Effettua i fondamentali tecnici in situazioni statiche e dinamiche con ottima precisione	Effettua i fondamentali tecnici in situazioni statiche e dinamiche con ottima precisione risultando anche un modello di riferimento per i propri compagni.

<i>Sa utilizzare e padroneggiare gli schemi motori di base</i>	<i>Sa utilizzare solo alcuni schemi motori di base: correre saltare e lanciare</i>	<i>Sa utilizzare solo gli schemi motori di base correttamente</i>	<i>Sa utilizzare gli schemi motori di base correttamente padroneggiandoli</i>	<i>Sa utilizzare gli schemi motori di base correttamente padroneggiandoli, risultando anche un modello di riferimento per i propri compagni</i>
<i>Sa applicare le norme elementari di primo soccorso infortuni relativi all'apparato loco-motore</i>	<i>Contusioni, ferite e distorsioni</i>	<i>Contusioni, ferite e distorsioni Contusioni – Crampi</i>	<i>Contusioni – Crampi – Contratture – Stiramenti - Distorsioni – Fratture – Lussazioni – Strappo – Ferite- Epistassi</i>	<i>Contusioni – Crampi – Contratture – Stiramenti - Distorsioni – Fratture – Lussazioni – Strappo – Ferite- Epistassi e sa riconoscere alcune patologie traumatiche legate all'attività sportiva</i>
<i>Sa riconoscere gli effetti positivi della pratica motoria sulla salute e i danni della:</i> - sedentarietà. - diverse forme di dipendenza - disturbi alimentari	<i>Sa riferire sui principali danni causati dal fumo e dall'alcol</i>	<i>Sa riferire sui principali danni causati dal fumo e dall'alcol e droghe sulle metodologie di prevenzione</i>	<i>Sa riferire sui principali danni causati dal fumo, dall'alcol e droghe sulle metodologie di prevenzione con buona padronanza di linguaggio</i>	<i>Sa riferire sui principali danni causati dal fumo e dall'alcol e sulle metodologie di prevenzione assumendoli come stile di vita</i>
<i>Sa interpretare ed adattare il gesto tecnico in situazioni diverse</i>	<i>Applica sufficientemente in situazione di gioco i fondamentali tecnici</i>	<i>Applica correttamente in situazione di gioco i fondamentali tecnici</i>	<i>Applica correttamente i fondamentali tecnici adattandoli alle situazione di gioco</i>	<i>Applica correttamente i fondamentali tecnici adattandoli alle situazione di gioco, risultando anche un modello di riferimento per i propri compagni</i>
<i>Sa utilizzare le regole per una sana alimentazione riferita alle attività motorie e sportive. Sa riconoscere i danni derivanti dalle sostanze dopanti</i>	<i>Riconosce i principali alimenti utili per l'attività motoria</i>	<i>Mette in pratica le regole per una sana alimentazione riferita all'attività motoria</i>	<i>Mette in pratica le regole per una sana alimentazione riferita all'attività motoria. Conosce le principali sostanze dopanti.</i>	<i>Sa utilizzare le regole per una sana alimentazione riferita alle attività motorie e sportive. Sa riconoscere i danni derivanti dalle sostanze dopanti</i>