

## Esempio di prova e tabella per l' analisi del compito / prova e per la costruzione dei descrittori

### Prova di verifica dell' UF "Le capacità condizionali: resistenza e velocità"

**Daniela Toniolo**

1) Attività di coppia. Dopo aver steso insieme il percorso a) e il percorso b), a turno un allievo della coppia lo esegue e l'altro lo osserva.

a) Pianificare un percorso con 10 stazioni che consenta di migliorare la resistenza propria.

Il percorso deve presentare le seguenti caratteristiche:

- a. disegnare le stazioni con un simbolo riportanti il numero della stessa: es: 

1
---
- b. in ogni stazione indicare se l'esercizio appartiene alla resistenza generale (RG) o alla resistenza specifica (RS).
- c. indicare in ogni le parti corporee considerate (es: se resistenza specifica: arti inferiori, superiori, addominali, dorsali, glutei, spalle; se resistenza generale: saltelli con la funicella, corsa attorno alla palestra.... )  
Inoltre:
- d. descrivere gli esercizi utilizzando il linguaggio specifico della disciplina .  
Gli esercizi devono descritti con:
  - i. posizione di partenza
  - ii. sviluppo dell'azione motoria, con andata e ritorno del movimento.Esempio: Supino, mani dietro la nuca e gambe piegate: sollevare ed abbassare il capo e le spalle.

b) Organizzare autonomamente un percorso per migliorare la velocità propria

Il percorso deve presentare le seguenti caratteristiche:

- a. esercizi per lo sviluppo della capacità di reazione;
- b. esercizi per lo sviluppo della velocità di esecuzione;
- c. esercizi per lo sviluppo della velocità di traslocazione.

Ricordatevi, come sempre, di verificare il vostro grado di velocità effettuando all'inizio e alla fine del programma di lavoro i test di valutazione dei precedenti livelli e di registrarli in un'apposita tabella.

#### 2) Attività di gruppo: discussione

Avete incontrato difficoltà nell'esecuzione della corsa e durante gli esercizi di resistenza specifica durante il lavoro a stazioni? Quali? Perché?

Avete incontrato difficoltà nell'esecuzione della corsa veloce e durante gli esercizi di velocità di esecuzione e di spostamento? Quali? Perché?

Proviamo a riconoscere i nostri cambiamenti: prima agivo così / sapevo che. ...Ora agisco così / penso che.....

Quali sono stati i momenti più significativi? Perché?

### 3) Attività individuale

Nel tuo Istituto, come ogni anno, si svolgono i campionati studenteschi e tra le specialità di atletica leggera vi sono la corsa di resistenza e la corsa di velocità. Tu devi scegliere una tra le due specialità e prepararti per la competizione. Quali attività pensi di effettuare per prepararti al meglio, in base alle tue caratteristiche fisico-motorie? Spiega perché hai scelto proprio quella attività. Devi infatti tracciare un **piano di lavoro** personale che sviluppi la tua personale capacità di resistenza o di velocità e che ti consenta di affrontare la competizione con una buona preparazione.

Devi presentare la pianificazione del lavoro al tuo insegnante di scienze motorie che la visionerà assieme a te per monitorare gli esercizi che hai selezionato. Il piano di lavoro elaborato verrà sperimentato nell'arco di tempo che ti separa dalla corsa campestre di Istituto.

Competenza	Processi	Indicatori sovradisciplinari	Tratti disciplinari	Item / Richiesta	Descrittori	Pun	Liv.
L'allievo sarà guidato a rendersi conto che:  a) per migliorare la <b>resistenza</b> bisogna essere in grado di protrarre nel tempo la fatica determinata dal lavoro muscolare o intellettuale, utilizzando il meccanismo aerobico, incidendo positivamente sull'apparato cardio-circolatorio e respiratorio;  b) per migliorare la <b>velocità</b> bisogna	TRANSFER	Riconoscere analogie e differenze	<b>Resistenza propria</b> Resistenza generale (RG) Resistenza specifica (RS) Consapevolezza delle parti del corpo coinvolte Lavoro a stazioni	1 a	In ogni stazione riconosce se l'esercizio appartiene alla resistenza generale o alla resistenza specifica, individua le parti del corpo considerate, descrive gli esercizi con precisione, efficacia, utilizzando un linguaggio specifico		
	TRANSFER	Riconoscere analogie e differenze	<b>Velocità propria</b> capacità di reazione velocità di esecuzione velocità di traslocazione	1 b	Sa scegliere esercizi efficaci e diversi per sviluppare in modo mirato la capacità di reazione, la velocità di esecuzione, la velocità di traslocazione		
	GENERALIZZAZIONE	Autonomia di scelta	<b>Piano di lavoro</b>	3	Organizza e mette in atto un piano di lavoro personale per sviluppare la resistenza propria // la velocità propria pianificando le azioni motorie con correttezza, sequenzialità ed efficacia		

essere in grado di rispondere ad uno stimolo nel più breve tempo possibile, migliorando la rapidità con cui si contraggono i muscoli dopo aver ricevuto uno stimolo nervoso. Bisogna, inoltre, creare sinergia fra i muscoli interessati al movimento.			<b>Caratteristiche fisico-motorie personali</b>				
	<b>GENERALIZZAZIONE</b>	Originalità		3	Le soluzioni proposte e le giustificazioni sugli esercizi motori scelti riguardanti la resistenza propria // la velocità propria sono decisamente attinenti alla capacità condizionale specifica e alle proprie caratteristiche personali		
					Le soluzioni proposte e le idee espresse sugli esercizi motori riguardanti la resistenza propria // la velocità propria ricalcano gli schemi proposti		
	<b>SOCIALITA' COLLABORAZIONE</b>	Socializzazione dei saperi		2	Esprime spontaneamente e con sicurezza i suoi saperi, ascolta attentamente quelli dei compagni e ne valorizza i contributi		
					Partecipa attivamente e con coinvolgimento alla discussione in classe e nel gruppo e tiene conto delle idee altrui		
					Manifesta disponibilità all'ascolto degli altri, ma la mancanza di sicurezza gli pregiudica una partecipazione attiva		
					Manifesta poca disponibilità all'ascolto e alla condivisione dei saperi in quanto legato a propri stereotipi		