



Un format per progettare e documentare l'unità formativa di apprendimento

Viene presentato il progetto dell'Unità Formativa di Apprendimento (UFA) “**Velocizzandosi**”, così come l'insegnante prefigura la sua azione didattica. Non si tratta dunque di documentazione, ma di previsione; solo l'attività in classe e le risposte degli allievi determineranno le scelte e gli sviluppi delle attività qui disegnate.

Si richiama, comunque, l'attenzione su due “strumenti per pensare la progettazione”, elaborati dal Laboratorio RED, di cui l'insegnante si è avvalsa; sono il format dell'unità di apprendimento (UA) e il modello ILV.

A. Il **format dell'UA** è utile

- nelle sezioni 1 e 2, per inquadrare il progetto nel sistema delle competenze (traguardi disciplinari/competenze chiave);
- nella sezione 3, per sgranare le possibili azioni valutative dirette a sviluppare e a rendere visibili le componenti della competenza; nella pratica esse potranno anche essere compresenti;
- nella sezione 4, per tracciare l'articolazione dell'unità.

Tutto ciò è occasione per riflettere sulla funzionalità del [format](#) proposto, che ha un carattere dinamico e flessibile, e può “avere parti e tempi diversi di elaborazione, sui quali l'insegnante può muoversi avanti e indietro secondo quel principio di riflessività che caratterizza ogni progetto”.

B. Il modello ILV (Informazione, Laboratorio, Verifica) funge da organizzatore cognitivo nella progettazione dell'UA, assicurando al progetto una pluralità di processi diretti alla mobilitazione di competenze/padronanze, grazie anche a tipi, a strutture di attività specifiche, che andranno a nutrire e a qualificare il repertorio didattico-metodologico dell'insegnante, così come viene spiegato da Toniolo nella sezione dedicata.



I RIFERIMENTI

Sezione1

Titolo dell'unità formativa di apprendimento	
“VELOCIZZANDOSI”	
IL QUADRO DI RIFERIMENTO DELLE NUOVE INDICAZIONI 2012	
Traguardi-Competenza disciplinare	Obiettivo/i
a) L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti (Scienze motorie) b) Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione (Scienze motorie). c) Riconosce nel proprio organismo strutture e funzionamenti a livelli macroscopici e microscopici, è consapevole delle sue potenzialità e dei suoi limiti (Scienze).	<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i> - Utilizza l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove e inusuali. <i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i> - È in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. - Pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.
Competenza/e chiave del cittadino europeo cui l'unità concorre	Riferimenti al profilo delle competenze secondo il documento di certificazione al termine del primo ciclo di istruzione
<ul style="list-style-type: none">- Imparare ad imparare- Competenze sociali- Senso di iniziativa ed imprenditorialità	<ul style="list-style-type: none">→ Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti.→ Si impegna a portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme agli altri→ Dimostra originalità e spirito di iniziativa
<ul style="list-style-type: none">- Competenza digitale- Consapevolezza ed espressione culturale	<ul style="list-style-type: none">→ Usa con consapevolezza le tecnologie per ricercare ed analizzare dati ed informazioni→ utilizza gli strumenti di conoscenza per comprendere se stesso
CONTESTO DIDATTICO	
Classe 3 ^a scuola secondaria 1 ^a grado	Discipline coinvolte Scienze motorie e sportive e Scienze naturali
MOTIVAZIONE DELLA PROPOSTA E SUO VALORE FORMATIVO	
<p>La velocità è un nodo importante delle capacità condizionali e permette di compiere azioni nel minor tempo possibile. È una capacità complessa, condizionata dal sistema nervoso e dal sistema muscolare, oltre che dalla tecnica esecutiva del soggetto.</p> <p>La mente dell'allievo acquisisce, attraverso l'unità formativa, capacità che gli permettono di riconoscere i diversi tipi di velocità con cui il movimento può manifestarsi e realizzarsi, consentendogli così di modificare ogni azione adattandola ai diversi ritmi e alle diverse capacità personali.</p> <p>L'allievo attraverso lo sviluppo della rapidità può migliorare la capacità di gestire i diversi fattori della velocità esaminando anche gli elementi da cui dipende (nervosi, muscolari e motivazionali).</p> <p>La conoscenza e la gestione di tale capacità promuove la gestualità sportiva individuale nel campo dell'atletica leggera nelle specialità delle corse di velocità, portando l'allievo a gestire il proprio ritmo di corsa, prevedendo e rispettando un progetto di corsa in funzione di una competizione. Questo compito di apprendimento consentirà agli studenti di comprendere che per</p>	



controllare e gestire la capacità condizionale della velocità propria bisogna saper analizzare, organizzare e pianificare programmi di lavoro, al fine di migliorare la personale capacità di agire e il proprio stato di salute e di benessere psicofisico.

Espressione dei bisogni degli studenti:

//

Riferimenti al quadro teorico disciplinare e processi conoscitivi presenti nel nodo concettuale - disciplinare preso a tema nell'UA.

L'Unità di apprendimento sviluppa il nodo concettuale "velocità/rapidità di movimento". Adotta una metodologia di **progettazione per competenze** (F. Tessaro, 2002, 2012; Castoldi, 2011; M. Baldacci, 2010).

Si fa riferimento ad un quadro teorico di tipo costruttivista e si utilizza un **approccio di tipo cooperativo** (D. Johnson, R. Johnson, E. Holubec, 1996; M. Comoglio, 2000; S. Kagan, 2000; D. Johnson, R. Johnson, 2005),

nonché strategie specifiche, quali **l'implementazione di gruppi d'apprendimento** (C. Pontecorvo, A.M. Ajello, C. Zucchermaglio, 1995; M. Comoglio, M.G. Cardoso, 1996; A. Agosti, 2006; R. Di Nubila, 2008, Ellerani, 2013),

e di tecniche in linea con tali approcci. In particolare, si è utilizzata la tecnica "modulata" del **Jigsaw** (E. Aronson, 2000; D.V. Perkins, R.N. Saris, 2001; C. Bratt, 2008).

Dal punto di vista specifico dell'insegnamento disciplinare, si fa riferimento alle capacità condizionali definite come "l'insieme delle caratteristiche motorie legate prettamente ad un substrato organico (P. Sotgiu, F. Pellegrini, 2003) e all'**apprendimento mediante la programmazione cosciente del programma motorio** adattandolo a situazioni nuove e diverse (Le Boulch, 2000).

Il nodo tematico dell'Unità di apprendimento, velocità/rapidità di movimento, viene legato all'attivazione di alcuni processi di apprendimento:

- 1) acquisire informazioni relative al nodo della velocità ed organizzarle;
- 2) utilizzare le informazioni in un *circuit training*;
- 3) pianificare e mettere in pratica un programma di lavoro personale;
- 4) collaborare nell'organizzazione e nella realizzazione di un poster informativo da esporre a scuola, per condividere le informazioni acquisite e far conoscere le caratteristiche peculiari della velocità.



GLI APPRENDIMENTI E LE SITUAZIONI DELL'UNITÀ FORMATIVA

Sezione 2

APPRENDIMENTI E SITUAZIONI DELL'UNITÀ

Competenza attesa: Pianificare programmi di lavoro per controllare e gestire la velocità/rapidità di movimento, utilizzando le metodiche di allenamento più adatte alle proprie caratteristiche fisico-motorie.

A tal fine l'alunno apprende alcune azioni basilari:

- rispondere ad uno stimolo con movimenti eseguiti nel più breve tempo possibile, migliorando la rapidità con cui si contraggono i muscoli, dopo aver ricevuto uno stimolo nervoso;
- riconoscere le sequenze di azione per affinare la tecnica del gesto;
- elaborare e creare programmi di lavoro personali, scegliendo ed organizzando le azioni motorie con sequenzialità e correttezza e con modalità di soluzione che esulano da quelle consuete.

Conoscenze

- i diversi tipi di velocità:
 - velocità di **reazione semplice** o prontezza di riflessi,
 - velocità di **reazione complessa**,
 - velocità di **esecuzione per movimenti ciclici**,
 - velocità di **esecuzione per movimenti aciclici**,
 - velocità di **spostamento o traslocazione**
- i diversi fattori da cui dipende: nervosi, muscolari e motivazionali;
- il meccanismo anaerobico e le fonti di risintesi dell'energia;
- il controllo dei fattori della velocità.

Abilità

- definire il concetto di velocità e i suoi fattori;
- acquisire informazioni su esercizi e tecniche per il miglioramento della velocità;
- organizzare un percorso, riconoscendo le sequenze d'azione in funzione del miglioramento della velocità;
- ricostruire e giustificare il percorso sulla velocità;
- elaborare e creare programmi di lavoro personali.

Atteggiamenti/comportamenti ovvero i modi di porsi dell'allievo, oggetto di osservazione:

- Uso di modelli di metodiche di allenamento che consentono al soggetto di pianificare ed organizzare il proprio percorso di lavoro (KC 6)
- confrontarsi ed apprendere in gruppo(KC 7)

Situazioni di realtà e autentiche per mobilitare le competenze

Con questa unità di apprendimento si intende promuovere nell'allievo la capacità di creare ed elaborare programmi di lavoro personali inerenti la velocità/rapidità di movimento, scegliendo ed organizzando le azioni motorie con sequenzialità e correttezza, attuando modalità risolutive che vanno oltre a quelle consuete, diventando così allenatore di se stesso.

Il percorso di apprendimento è finalizzato allo svolgimento dei campionati studenteschi di atletica leggera che si terranno, a maggio, nell'Istituto. L'alunno dovrà pianificare un piano di lavoro di allenamento per migliorare la propria velocità e per affrontare la competizione con una buona preparazione (compito autentico personale).



OSSERVAZIONE, VERIFICA, VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Sezione 3

VERIFICA E VALUTAZIONE	
<p>Prove di realtà</p> <p>A) Prove a risposta chiusa e aperta 1. Lo studente dovrà conoscere le tipologie della velocità/rapidità di movimento, i fattori da cui dipende e le metodiche di allenamento VALUTAZIONE DEGLI ASPETTI COGNITIVI : test a scelta multipla)</p> <p>B) Compito autentico (c. a. di prestazione, c. a. esperto, c. a. personale):</p> <p>2) Acquisire informazioni sulla capacità condizionale della velocità/rapidità di movimento e organizzarle in un poster informativo da presentare oralmente ad alunni della propria classe o di altre classi (compito autentico personale).</p> <p>VALUTAZIONE DEGLI ASPETTI OPERATIVO-AGENTIVI: Ricerca prima individualmente, presso fonti diverse, e poi formare gruppi di 3 o 4 componenti, informazioni sulla velocità/rapidità di movimento, per rappresentarle in modo significativo e generativo su un poster informativo da presentare alla classe.</p> <p>3) Organizzare un percorso di velocità (compito autentico di prestazione).</p> <p>VALUTAZIONE DEGLI ASPETTI COGNITIVI : lo studente organizza in modo coerente un percorso di velocità, inserendo in successione logica gli esercizi.</p> <p>4) Pianificare un programma di lavoro personale sulla velocità/rapidità di movimento (Compito autentico esperto e personale).</p> <p>VALUTAZIONE DEGLI ASPETTI METACOGNITIVI: Lo studente organizza in modo autonomo un piano di allenamento che migliori le sue prestazioni , utilizzando metodiche rispondenti alle caratteristiche personali in funzione della competizione da sostenere nei campionati studenteschi del proprio Istituto</p> <p>5) Ricostruire e giustificare il percorso sulla resistenza</p>	<p>INDICATORI DI VALUTAZIONE DELLA COMPETENZA:</p> <p>1.1) Completezza delle informazioni 1.2) Correttezza delle informazioni</p> <p>2.1) Acquisire le informazioni da più tipi di fonte (scritta, iconica, fotografica) 2.2) Organizzare le informazioni sul poster 2.3) Pianificare una presentazione orale su traccia</p> <p>3.1) Utilizzare e mettere in sequenza le informazioni in modo corretto per eseguire correttamente le azioni motorie (come fossero le slides di un cartone animato)</p> <p>4.1) Organizzare un piano di allenamento coerente e corretto, provando più volte le azioni motorie fino alla perfezione (algoritmo dei movimenti)</p> <p>5.1) Riflettere sul proprio lavoro e giustificarlo in un diario di bordo</p>



<p>e sulla velocità. (Compito autentico personale)</p> <p>VALUTAZIONE DEGLI ASPETTI METACOGNITIVI : lo studente riconosce le strategie e le procedure utilizzate durante le diverse attività, che gli hanno consentito di analizzare l'esperienza compiuta e di essere osservatore critico e attivo del proprio lavoro</p> <p>6) Interagire cognitivamente nell'organizzazione del cartellone</p> <p>VALUTAZIONE DEGLI ASPETTI SOCIO-RELAZIONALI : Emerge il grado di coinvolgimento dell'allievo nel gruppo e l'apporto personale nella realizzazione dell'attività</p>	<p>6.1) Interagire cognitivamente nella ricerca di informazioni e nell'organizzazione del cartellone (cooperative learning ,metodo Jigsaw)</p> <p>Cfr. Matrice valutativa della competenza condivisa (cfr allegato pdf)</p> <p>Altri strumenti condivisi per :</p> <ul style="list-style-type: none">- osservare i modi di porsi dell'allievo- promuovere/osservare auto-valutazione e auto-regolazione
--	---



ARTICOLAZIONE DELL'UNITÀ E NOTE METODOLOGICO-DIDATTICHE

Sezione 4

ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO DIDATTICO E MODALITÀ DI REALIZZAZIONE

Tipo di unità VELOCIZZANDOSI

Tempi di realizzazione : 2 mesi

Momenti salienti dell'unità (in breve)	Note metodologico-didattiche (in breve)
<ul style="list-style-type: none">➤ Che cosa significa velocità ?➤ Quanti tipi di velocità esistono ?➤ È importante essere veloci nella vita quotidiana e/o sportiva ?➤ A coppie: scegliere tre esercizi appartenenti alla velocità➤ Il concetto di velocità e la sua classificazione	<p style="text-align: center;"><u>Laboratorio 1</u></p> <p>Per attivare i “saperi naturali” e problematizzare il tema Si socializzano le risposte emerse nei saperi “naturalisti” e gli esercizi appartenenti alla velocità.</p>
<ul style="list-style-type: none">❖ Ricerca da fonti diverse del significato di velocità e delle sue diverse tipologie	<p>Presentazione da parte degli studenti dei cartelloni realizzati nei diversi gruppi (Processi di mapping) <i>[individuazione e confronto di informazioni]</i></p>
<ul style="list-style-type: none">❖ La corsa di velocità, la velocità di esecuzione dei movimenti, i diversi fattori da cui dipende e le relative metodiche di allenamento	<p>Spiegazione - dimostrazione ed esercitazioni (Processi di applicazione) <i>[individuazione degli esercizi per lo sviluppo della tecnica della corsa veloce e della velocità di esecuzione e messa alla prova delle diverse attività per migliorare la velocità]</i></p>
<ul style="list-style-type: none">❖ Utilizzo della corsa in situazioni diverse e in modi diversi (controllo della corsa in condizioni diverse: corse speciali):❖ corse effettuate in palestra con e senza attrezzi❖ corse realizzate nel campo di atletica leggera	<p style="text-align: center;"><u>Laboratorio 2</u></p> <p>Mettere alla prova conoscenze e competenze sull'abilità (Processi di transfer) <i>[corsa ed attività finalizzate all'incremento della velocità]</i></p>
<ul style="list-style-type: none">❖ Analisi del proprio percorso sulla velocità (ricapitolazione, revisione e controllo dell'iter sulla velocità)	<p>Rivedere il percorso affrontato (Processi di ricostruzione) <i>[che cosa hai fatto? Che cosa ne pensi? Io penso...dato che...infatti...Domande per rivedere il proprio percorso e per saperne di più!]</i></p>
<ul style="list-style-type: none">❖ Attezzarsi per pianificare un programma di lavoro che migliori la velocità propria	<p style="text-align: center;"><u>Laboratorio 3</u></p> <p>per espandere conoscenze e competenze (Verso dove? Processi di generalizzazione) <i>[Darsi regole e progettare un programma di lavoro che incrementi la velocità secondo le proprie caratteristiche fisiche e le proprie capacità ed abilità motorie]</i> Realizzazione di un programma di allenamento sulla velocità con cadenza settimanale di un'ora</p>



REPERTORIO DI ATTIVITÀ

ATTIVITÀ DAL REPERTORIO DELL'UA [la sezione raccoglie le esperienze salienti]

Attività VELOCIZZANDOSI

Presentazione

Operando secondo la **didattica per padronanze** è possibile tener presente lo sviluppo di un [percorso formativo](#) caratterizzato da momenti diversi e intersecati fra loro, diretti

- all'attivazione e al recupero dei "saperi naturali";
- alla costruzione di nuove informazioni, tramite l'induzione di schemi di ragionamento;
- alla elaborazione della conoscenza mediante attività in cui l'allievo applica e corrobora quanto appreso, e si dispone ad affrontare anche situazioni variate grazie ad attività di produzione di analogie e differenze, di procedure, di elaborazione di schemi;
- alla ricostruzione e generalizzazione di quanto appreso e alla scoperta del suo successo in campi nuovi.

In questa sezione possono trovare spazio anche indicazioni sull'uso di strumenti digitali, soprattutto se, come e quando il digitale abbia permesso una qualità migliore dei processi educativi.

– **INFORMAZIONE (I)**: è l'attivazione-ordinamento degli schemi di conoscenza già depositati nella mente; in relazione a questi avviene la presentazione delle nuove informazioni dell'insegnante tramite l'induzione di schemi di ragionamento e/o di analogia; in un ideale dialogo con lo studente è come chiedere: *Che cosa sai?, Devi sapere che...*

1. FASE DEI SAPERI "NATURALI" – CHE COSA SAI?

Si inizia esplorando l'argomento generativo definito nell'unità per riconoscere i saperi "naturali", chiedendo agli allievi di individuare, a coppie, alcuni esercizi appartenenti alla velocità, motivando la scelta degli stessi. Si prosegue con la socializzazione degli esercizi selezionati condividendoli scambiandosi di coppia, cosicché ogni alunno possa sperimentare esercizi diversi dai propri.

L'insegnante, propone alcuni esercizi esemplificativi per far scoprire agli alunni le diverse componenti della velocità (di reazione, di accelerazione o esecuzione, di spostamento o velocità gestuale) con il *gioco "più veloce della palla"*. In coppia con un pallone, dietro la linea di fondo del campo di pallavolo. Appena il compagno fa rotolare la palla verso il lato opposto del campo, scattare, rincorrere e fermare la palla prima che superi la linea. Varianti: partenze da differenti posizioni (proni, supini, in ginocchio, seduti, ecc...); superare la palla e fermarla con le mani, con i piedi, da seduti, in ginocchio, con fronte al compagno, ecc... Si prosegue con il *gioco "inseguimento a squadre"*: i giocatori sono divisi in quattro squadre, disposte ai quattro angoli del campo di pallavolo o pallacanestro. Al via il primo di ogni squadra scatta ed esegue un giro completo del campo; dopo che ha toccato un compagno con la mano o gli ha consegnato il testimone, il secondo può partire. Vince la squadra che per prima arriva al proprio angolo con l'ultimo corridore. Si pongono poi domande-guida: "Ripensando agli esercizi che hai appena eseguito, che cosa significa per te il concetto di velocità? Quali differenze hai percepito tra le diverse forme? Quali apparati hai attivato? Quale importanza può rivestire, secondo te, la capacità di velocità per un soggetto nella sua vita quotidiana?".
(Tecnica conversazione guidata)



2. FASE DEL MAPPING – DEVI SAPERE CHE...

- Attività di ricerca guidata, a gruppi, delle conoscenze, delle informazioni relative all'argomento generativo che si sta affrontando

L'insegnante richiede agli allievi ricercare presso qualsiasi fonte, documentandola, prima a livello individuale e poi in gruppo formato da 3 o 4 componenti, informazioni relative al concetto di velocità/rapidità di movimento. Dopo aver trovato quanto richiesto, riportare i concetti, le informazioni portanti dell'argomento generativo in un cartellone. I cartelloni poi, saranno presentati in palestra durante la lezione dai rispettivi allievi. (Tecnica proiezione cognitiva).

– **LABORATORIO (L)**: consiste in una vasta gamma di attività in cui l'allievo applica e corrobora quanto appreso e si dispone ad affrontare anche situazioni variate grazie ad attività di produzione di analogie e differenze, di procedure, di elaborazione di schemi, insistendo sulla proposizione logica "se... allora".. Rivolgendosi allo studente è un invito a fare: Quel che devi fare; E se invece... prova anche tu;

3) FASE DI APPLICAZIONE – QUEL CHE DEVI FARE

L'insegnante, utilizzando tutti i dati emersi dalle constatazioni fatte da ciascuno sulle proprie conoscenze/esperienze nella fase precedente, cerca di metterli in relazione con il compito da affrontare. Si sperimentano, quindi, molteplici esercizi per comprendere le diverse tipologie della capacità condizionale in esame. Per quanto riguarda la velocità di reazione si richiede agli alunni di eseguire partenze in cui si utilizzano i diversi stimoli sensoriali (uditivo, visivo, tattile) e di differente intensità. Eseguire, poi, partenze da posizioni diverse: in quadrupedia, da supini, in ginocchio, ecc. Per la rapidità di movimento degli arti inferiori e superiori si propongono diverse tipologie di esercizi. (Tecnica dimostrazione ed esercitazione)

4) FASE DEL TRANSFER – E SE INVECE... PROVA ANCHE TU

Si richiede all'alunno di creare 5 esercizi per ogni forma di velocità/rapidità di movimento sperimentata nella fase precedente. Poi, gli alunni vengono invitati a mettersi a coppie ed ogni componente della coppia fa sperimentare i propri esercizi al compagno. Le coppie vengono sempre cambiate in modo tale che ogni alunno possa provare gli esercizi dei compagni.

Si richiede, poi, di progettare un percorso di velocità/rapidità di movimento da proporre e quindi da far sperimentare ad un proprio compagno.

– **VALUTAZIONE (V)**: comprende i momenti di ricostruzione e giustificazione del percorso seguito che portano verso la generalizzazione del prodotto di apprendimento e del processo che lo ha accompagnato, dell'autovalutazione, dell'apprezzamento di quanto appreso e della scoperta del suo successo in campi nuovi; come dire all'allievo: Che cosa hai fatto e perché? Inventa una regola con quello che hai fatto.

5) FASE DI RICOSTRUZIONE E GIUSTIFICAZIONE – CHE COSA HAI FATTO E PERCHÉ?

L'allievo viene indotto a rappresentarsi e a giustificare ciò che ha fatto nell'ambito delle due fasi precedenti,



ponendo particolare attenzione alle strategie e alle procedure privilegiate nell'affrontare le attività proposte, attraverso domande-guida come le seguenti:

- 1) *Che cosa hai appreso, quali difficoltà hai incontrato ad assimilare i concetti della velocità?*
- 2) *Hai incontrato difficoltà nell'esecuzione della corsa veloce e durante gli esercizi di velocità di esecuzione e di spostamento? Quali? Perché?*
- 3) *Qual è la differenza tra diversi tipi di velocità: velocità di **reazione semplice** o prontezza di riflessi, velocità di **reazione complessa**, velocità di **esecuzione per movimenti ciclici**, velocità di **esecuzione per movimenti aciclici**, velocità di **spostamento**?*
- 4) *Quali sono i nuovi contenuti che hai appreso con questo itinerario sulla qualità fisico-motoria della velocità?*
- 5) *Che cosa farai fatica a ricordare a lungo? Che cosa ricorderai più facilmente? Per quali motivi?*
- 6) *Hai cambiato le tue idee rispetto al tema affrontato?*
- 7) *Prima agivo così / sapevo che ... (saperi naturali)*
- 8) *Ora agisco così / penso che ... (quello che ho imparato durante il processo di apprendimento sulla velocità)*
- 9) *Quali sono stati i momenti più significativi? Perché?*
- 10) *Su quali temi ti piacerebbe saperne di più (temi inerenti il percorso sul nucleo tematico della velocità).*
- 11) *Costruisci una mappa di quello che sai.*
- 12) *Quali sono stati i momenti più significativi? Perché?*

6) FASE DI GENERALIZZAZIONE – INVENTA UNA REGOLA CON QUELLO CHE HAI FATTO

Pianificare un piano di allenamento in funzione dei campionati studenteschi che si svolgeranno a maggio nel proprio Istituto, utilizzando metodiche rispondenti alle caratteristiche personali in funzione della competizione da sostenere relativamente alle corse di velocità. (Tecnica del progetto).