

# Le nuove tecnologie al servizio dell'autovalutazione



Educazione fisica

Il ciclo, III ciclo

Sabina Rapelli, Chiara Rè, Alessio Mariano

La tecnologia è sempre più presente nelle vite dei nostri allievi. Perché allora non sfruttarla a favore dell'apprendimento motorio? Partendo dall'autovalutazione guidata attraverso il video nel II ciclo, passando all'autovalutazione autonoma con video-delay (1) e all'utilizzo dei codici QR (2) nel III ciclo. 3 itinerari tutti a tema parkour.

## Articolazione operativa

**Il ciclo:** L1: atterraggi, L2: precision, L3-7: vaults, L8: combinazioni imposte e libere dei vaults, L9/10: altri superamenti e acrobazie base, L11: percorso 1 (allenamento tecniche), L12: situazione problema (percorso 2). La tecnica corretta viene commentata all'allievo attraverso dei FB video. Si passa poi all'autovalutazione dell'allievo (guidata dal docente). Step successivo: valutazione tra pari (sempre guidata). Subito dopo aver avuto/dato un FB si prova di nuovo cercando di concentrarsi sui punti chiave errati.

**III ciclo, 1:** L'itinerario segue una logica progressiva, si parte con l'apprendimento di gesti tecnici per le L1/L2. Questi superamenti di ostacoli vengono reinvestiti dagli allievi per affrontare le piste di attrezzi parallele che saranno oggetto di valutazione somm. (L6). Nelle L3-5 si affina la tecnica e si ricerca la coordinazione tra coppie per svolgere le piste in sincro.

**III ciclo, 2:** Partendo da un'introduzione sull'equilibrio, mobilità, forza ed esplosività nel parkour, intraprendiamo un percorso sui gesti tecnici aumentando progressivamente il livello di difficoltà di ogni es.(A,B,C) associato a un codice QR. La progressione didattica è: 1. Osservare la tecnica /2. Provare la tecnica /3. Allenare e affinare /4. Provare una tecnica più difficile /5. Assemblare e creare una combinazione.

## Traguardi di apprendimento

**Ambito psicomotorio:** essere in grado di combinare più movimenti di base (gesti tecnici) in presenza di grandi attrezzi (PdS, p. 257).

**Competenza trasversale focus:** sviluppo personale, collaborazione, pensiero riflessivo e critico, strategie di apprendimento.

**Contesto di Formazione generale focus:** tecnologie e media.

## Situazione problema

**Per il II ciclo:** esecuzione di un percorso di parkour in modo fluido, abbastanza libero ma tecnicamente corretto.

**Per il III ciclo:** 1. esecuzione a coppie di due piste di ostacoli parallele svolte in maniera sincronizzata / 2. esecuzione di un percorso di parkour formato da 7 esercizi diversi, scelti fra 3 possibili livelli di difficoltà.

## Quadro organizzativo

**Durata:** 12 UD per il II e per il III ciclo  
**Spazi e materiali:** Il parkour può essere svolto all'esterno utilizzando muretti, ecc. o in palestra con ostacoli artificiali di grandi attrezzi. Per quanto riguarda le tecnologie, per il II ciclo basta un tablet, per il III ciclo 1 serve anche l'app *video-delay*, mentre per il III ciclo 2 si necessita dei telefoni degli allievi per lo scanner dei codici QR.

## Valutazione

**Il ciclo:** la valutazione finale avviene, come le numerose autovalutazioni e valutazioni tra pari durante l'itinerario, in forma video. L'allievo, dopo essersi potuto allenare, e dopo aver scelto le sequenze e quali gesti tecnici (vaults e acrobazie) proporre, esegue nel modo più fluido possibile il percorso mentre il docente lo filma interamente. **III ciclo, 1:** a fine L3 c'è una valutazione tra pari e a fine L5 c'è un'autovalutazione guidata da una scheda (a crocette). La valutazione sommativa avviene via video e tiene conto della coordinazione tra i compagni nello svolgere la pista. **III ciclo, 2:** valutazione diagnostica per verificare le capacità iniziali nella classe (L1). Autovalutazione (L2- L4): ogni allievo marca nella propria tabella la sua valutazione personale per ogni esercizio A, B e C. Alla fine delle 3 lezioni la tabella completa permetterà all'allievo di scegliere quali sono le 7 forme di esercizio più efficaci da combinare nella sequenza da presentare. L5: allenamento della propria sequenza. Valutazione sommativa a punteggio della sequenza allenata (L6). Le forme A valgono 1 punto, le B 2 punti, le C 3 punti. Ogni allievo ha 2 tentativi, dopo il primo è possibile cambiare la propria sequenza. Il percorso con il punteggio più alto conta. Ogni allievo può proporre una sua forma, che dev'essere prima mostrata al docente e insieme classificata per difficoltà.



## Narrazione dell'esperienza

**Per il II ciclo:** la disciplina molto attuale del parkour e l'utilizzo del feedback video sono due elementi vincenti per catturare i giovani. Questo itinerario permette di lavorare fortemente sugli aspetti tecnici di una disciplina senza quasi rendersene conto. Inoltre, la motivazione resta alta durante tutto l'itinerario, in quanto gli allievi possono vedere e rivedere i loro miglioramenti e si passa step by step a vaults e acrobazie più complesse e spettacolari.

**III ciclo, 1:** a posteriori l'esperienza di questo itinerario è stata positiva, ho deciso quindi di riproporlo l'anno successivo. Tra i punti forti ritroviamo sicuramente il fatto che l'utilizzo del tablet e *di video-delay* costituisce una forte spinta motivazionale. Gli allievi hanno dimestichezza con le tecnologie e utilizzarle significa entrare nel loro mondo. Grazie a questi mezzi si riesce a catturare la loro attenzione. Un altro aspetto positivo è l'autonomia attribuita agli allievi lavorando in questo modo. Grazie a *video-delay* il docente può fare un passo indietro rispetto alla valutazione formativa. Gli allievi diventano i principali attori di questa fase, imparano a focalizzarsi sui punti chiave, imparano a comunicare le proprie opinioni ai compagni e sono obbligati a trovare delle strategie per migliorarsi. L'ultimo aspetto che mi è piaciuto molto è la dinamicità delle lezioni. Gli allievi sono sempre attivi e hanno la possibilità di provare molte volte gli esercizi. L'alternanza rapida di autovalutazione/valutazione tra pari con l'esecuzione degli esercizi crea un clima di lavoro ritmato e allo stesso tempo strutturato. C'è però anche un aspetto che non mi lascia soddisfatto: questo itinerario e il relativo prodotto finale si allontanano dalla vera natura del parkour. Gli aspetti di creatività, di libertà nella scelta dei movimenti e di ambientazione dell'attività vengono limitati o cambiati rispetto all'attività originale.

**III ciclo 2:** L'esperienza avuta con questo itinerario mi ha soddisfatta. Avevo già utilizzato i codici QR in precedenza con 3e e 4e e mi spaventava l'idea di utilizzare il telefonino con le classi più piccole. In realtà però, mettendo i giusti limiti agli allievi, tutto è andato per il meglio. L'utilizzo del telefonino e la conseguente visualizzazione dei video in autonomia da parte degli allievi, mi ha permesso di osservare come la tecnologia sia un grande mezzo motivazionale per portarli alla riuscita. Durante l'itinerario gli allievi erano entusiasti di poter effettuare la scansione del codice e poter

visualizzare in video l'esercizio più volte. Anche dopo aver provato la forma sugli attrezzi, cercavano di analizzare il video per capire al meglio tutte le fasi dell'esercizio. Gli allievi dunque in gruppo, osservano, provano, si allenano, osservano di nuovo e si autocorreggono (con anche i feedback dell'insegnante).



**RELATORI:**

ALESSIO MARIANO, SM  
LUGANO-BESSO.

SABINA RAPELLI, SM  
MENDRISIO.

CHIARA RÈ, SE  
BELLINZONA.

# LE NUOVE TECNOLOGIE AL SERVIZIO DELL'AUTOVALUTAZIONE

- La tecnologia è sempre più presente nelle vite dei nostri allievi. Perché allora non sfruttarla a favore dell'apprendimento motorio?
- Partendo dall'autovalutazione guidata attraverso il video nel II ciclo, passando all'autovalutazione autonoma con video-delay (1) e all'utilizzo dei codici QR (2) nel III ciclo.
- 3 itinerari tutti a tema parkour.

Il Parkour è la disciplina scelta per questi diversi percorsi didattici.

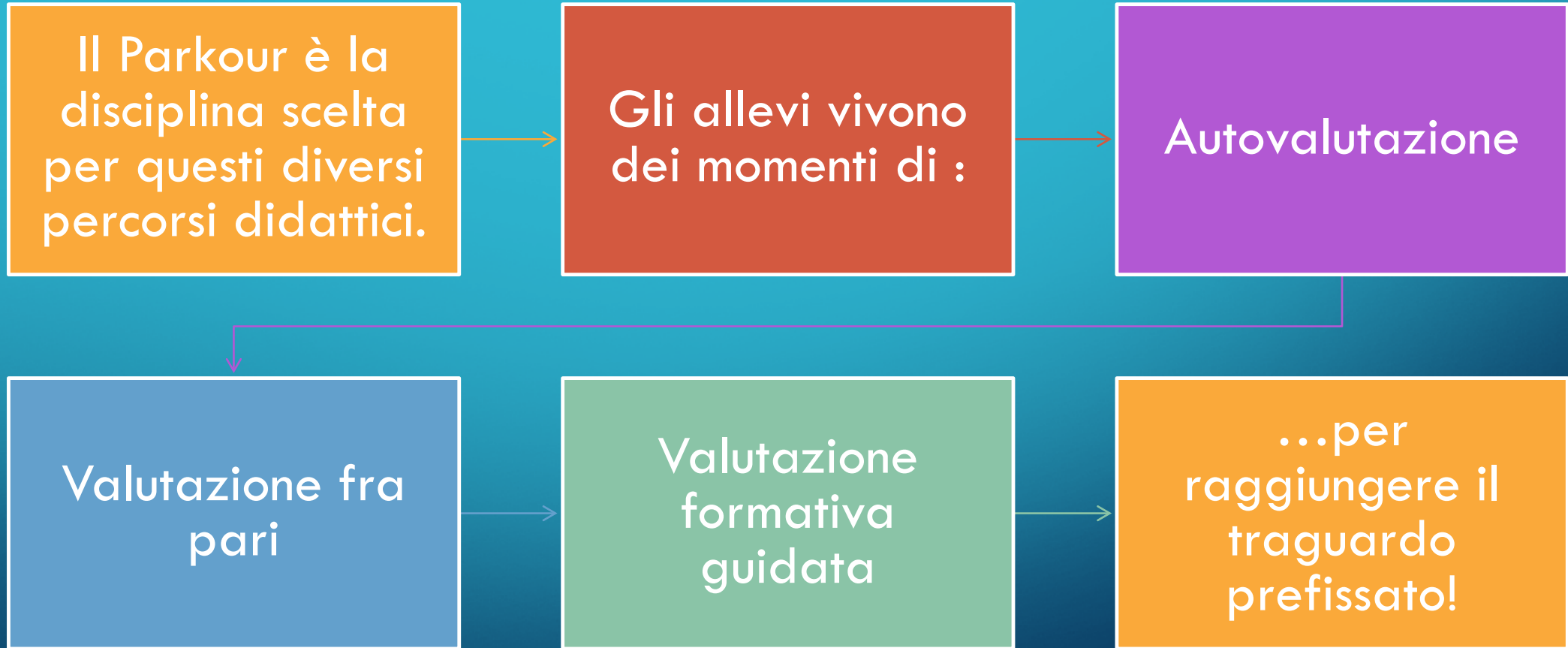
Gli allievi vivono dei momenti di :

Autovalutazione

Valutazione fra pari

Valutazione formativa guidata

...per raggiungere il traguardo prefissato!



# TRAGUARDI DI APPRENDIMENTO

I tre itinerari sono nell'ambito di competenza psicomotoria e il traguardo è il seguente: **essere in grado di combinare più movimenti di base (gesti tecnici) in presenza di grandi attrezzi (PdS, p. 257).**

**Competenza trasversale focus:** pensiero riflessivo e critico, strategie di apprendimento.

**Contesto di Formazione generale focus:** tecnologie e media (vivere assieme, educazione alla cittadinanza).

# II CICLO (CHIARA)

P / A	I	PM	Affettiva	Biologica	Cognitiva	Espressiva	Relazionale
<p><b>Traguardo.</b> Essere in grado di combinare più movimenti di base (gesti tecnici) in presenza di grandi attrezzi.</p>	<p><b>Competenza generale.</b> Essere in grado di agire in un contesto che consente di sviluppare efficacemente l'automatismo motorio.</p>	<p>Apprendimento specifico.  <b>Eseguire dei gesti tecnici efficaci. Assumere rischi soggettivi controllati.</b></p>					
		<p>Conoscenze e abilità da sviluppare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varie tecniche di superamento degli ostacoli (vaults), di aggrapparsi (cat,..) e alcune "acrobazie" di base (spin,...).</li> <li>- Valutare il "rischio" in base alle proprie capacità.</li> <li>- Lavorare step by step (e non tutto subito).</li> <li>- Gestione delle emozioni.</li> <li>- Coordinazione (rincorsa, come le gambe?, come le braccia?).</li> <li>- Concentrazione prima di partire.</li> <li>- Capacità di eseguire i movimenti lavorati in sequenze.</li> </ul>	<p>Dal singolo "salto" lavorato step by step, a sequenze di salti (imposte, libere).</p> <p>Aggiunta progressiva di difficoltà per chi riesce già nella forma base:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento di altezza dell'ostacolo</li> <li>- Aumento della distanza di salto</li> <li>- Aggiunta di un 1/2 giro alla partenza</li> <li>- Sequenza più lunga o più complessa</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Le situazioni di warm up sono già collegate al tema parkour (saltare, 4 zampe, superamento ostacoli) e permettono di scaldare sia gli arti inferiori, sia quelli superiori (entrambi fortemente sollecitati nel parkour).</p>				

## II CICLO (CHIARA)

- 1/2 momenti di visione video propri e degli altri (per es. a metà lezione in modo che poi possano ancora lavorare e poi come cool down finale)
- Insistere sui PUNTI CHIAVE per l'analisi video
- Utilizzo di un video esplicativo a inizio lezione per introdurre il gesto tecnico
- SLOW MOTION in alcuni frangenti

### Situazioni motorie.

Warm up: virus 4 zampe normale (elefante) e rovesciato (granchio), chi è preso sedia al muro 30 secondi / bruco sali e scendi / salti piè pari panchina / attraversamento spalliera. Articolazioni con me.

#### Lezione 1: atterraggi (rotolata e 4 zampe)

- Visione di un tutorial e ripresa delle spiegazioni con mie parole e mie dimostrazioni
- Postazioni
- 1. Coperchio cassone + tappetini, rincorsa / rotolata / continuo in corsa
- 2. Cassone 4 elementi + tappetini, rincorsa / salgo libero / rotolata o 4 zampe / continuo in corsa
- 3. Tappeto da 16 cm, rincorsa / rotolata / continuo in corsa
- 4. Tappetini, rincorsa / rotolata / continuo in corsa
- 5. **COMBINAZIONE** cassone + tappetini + cassone + tappetini, rincorsa / salgo libero / rotolata o 4 zampe → 2x!

Valutazione diagnostica (tutti riescono ad eseguire la rotolata? → transfert di competenze dalla capriola → base per poter iniziare con il parkour) (come salgono la maggior parte degli allievi sul cassone? → con i piedi TOP! → con le ginocchia DA CAMBIARE!)



# II CICLO (CHIARA)

Situazioni motorie	Contenuto
L2	<p>Warm up: virus su isole di tappetini, chi preso o tocca terra —&gt; spalliera / salti panchina / bruco / sedia. Articolazioni con me.</p> <p>Lezione 2: precisions (salto con arrivo piè pari e SULLE PUNTE, stabilizzato con le braccia)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Visione di un tutorial e ripresa delle spiegazioni con mie parole e mie dimostrazioni</li><li>- Postazioni</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Da linea a linea senza rincorsa</li><li>2. Da cerchio a cerchio senza rincorsa</li><li>3. Da linea a bordo tappetino e inversamente senza rincorsa</li><li>4. Da cerchio a panchina normale o rovesciata</li><li>5. Da reuter a coperchio cassone con rincorsa</li><li>6. Da panchina a panchina senza rincorsa (normale/normale, rovesciata/normale e inversamente, rovesciata/rovesciata, variare le distanze) + ROTOLATA FINALE</li><li>7. Da montone a coperchio cassone senza rincorsa</li><li>8. Da montone a panchina normale senza rincorsa</li></ol>
L3	<p>Warm up: palla cacciatore con penitenze (10 salti rana nei cerchi, 10 salti con le ginocchia su, plank 30 secondi, attraversata in plank alla spalliera). Articolazioni con me.</p> <p>Lezione 3: salto di braccia – CAT</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Visione di un tutorial e ripresa delle spiegazioni con mie parole e mie dimostrazioni</li><li>- Postazioni</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Da tappetino a spalliera (con tappetino orizzontale e verticale)</li><li>2. Da cassone a spalliera (con tappetone in mezzo e tappetino verticale) (ev. con 1/2 giro alla partenza) (con o senza rincorsa)</li><li>3. Da tappetino a tappetone tra le parallele senza rincorsa</li><li>4. Da reuter a tappetone tra le parallele con rincorsa (ev. ostacolo in mezzo → tappetino piegato)</li><li>5. Ev. panchina + montone + da cassone a spalliera</li></ol>

# II CICLO (CHIARA)

Situazioni motorie	Contenuto
L4	<p>Warm up: sfide di inseguimento (ev. fai vedere video TAG), 1 vs 1 evitando i tappetini e scavalcando le panchine. Articolazioni con me.</p> <p>Lezione 4: monkey e kong</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Visione di un tutorial e ripresa delle spiegazioni con mie parole e mie dimostrazioni</li><li>- Postazioni</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 2 cassoni a differenti altezze</li><li>2. Panchina</li><li>3. Montone</li><li>4. Ev. COMBINAZIONE dei precedenti ostacoli</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>➔ Con o senza rincorsa</li><li>➔ Con o senza rotolata finale</li><li>➔ Step by step (solo spinta braccia e gambe, spinta e salgo con le punte dei piedi e non le ginocchia, appoggio i piedi in monkey ma continuo in kong, forma finale)</li></ul>
L5	<p>Warm up: palla 2 campi in versione palla montagna (possibile superamento dei cassoni per penetrare nel campo avversario). Articolazioni con me.</p> <p>Lezione 5: lazy e lazy reverse</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Visione di un tutorial e ripresa delle spiegazioni con mie parole e mie dimostrazioni</li><li>- 2 piste con cassoni a differenti altezze</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lazy step by step (senza rincorsa, capire quale mano preferisco appoggiare, mi siedo, passo le gambe, spingo via dal cassone con 2 mani, non mi siedo più ma passo con i piedi, con rincorsa e passo i piedi, forma finale)</li><li>2. Lazy reverse step by step (senza rincorsa, capire da che parte giro in base a come appoggio le mani, non mi sdraio ma seduto, via in corsa, con rincorsa e sempre più fluido)</li></ol>

# II CICLO (CHIARA)

Situazioni motorie	Contenuto
L6	<p>Warm up: corsa, articolazioni e forza con me.</p> <p>Lezione 6: dash e ripresa vaults già visti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Visione di un tutorial e ripresa delle spiegazioni con mie parole e mie dimostrazioni</li><li>- 2 piste con ev. cassoni a differenti altezze</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dash step by step (con e senza rincorsa saltare su cassone senza mani solo saltando, poi appoggio mani e mi spingo via dal cassone, via in corsa, unire i 3 step)</li><li>2. Dash con AIUTI → io e un allievo teniamo un altro allievo dalle braccia e lo accompagniamo nel superare l'ostacolo solo saltando (per togliere la paura del buttare avanti le gambe)</li><li>3. Dash con 1 AIUTO → solo io (braccio e mano, poi solo mano in modo che possa spingersi via con entrambe le mani)</li><li>4. Ripresa monkey, kong, lazy e lazy reverse (rimostrarli e ricordare i punti chiave di ogni salto)</li></ol>
L7	<p>Warm up: virus normale con penitenze (sedia / plank / 10 salti). Articolazioni con me.</p> <p>Lezione 7: cash (kong + dash) e ripresa alcune postazioni cat, rotolata, precisions</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 piste per cash step by step (solo kong, solo dash, unione dei due capendo che bisogna posare le mani due volte)</li><li>- Postazioni: panchina + tappetini per rotolata, cat alla spalliera con tappetino verticale, saltare via il tappetino per il largo e per il lungo in precisions</li></ul>

# II CICLO (CHIARA)

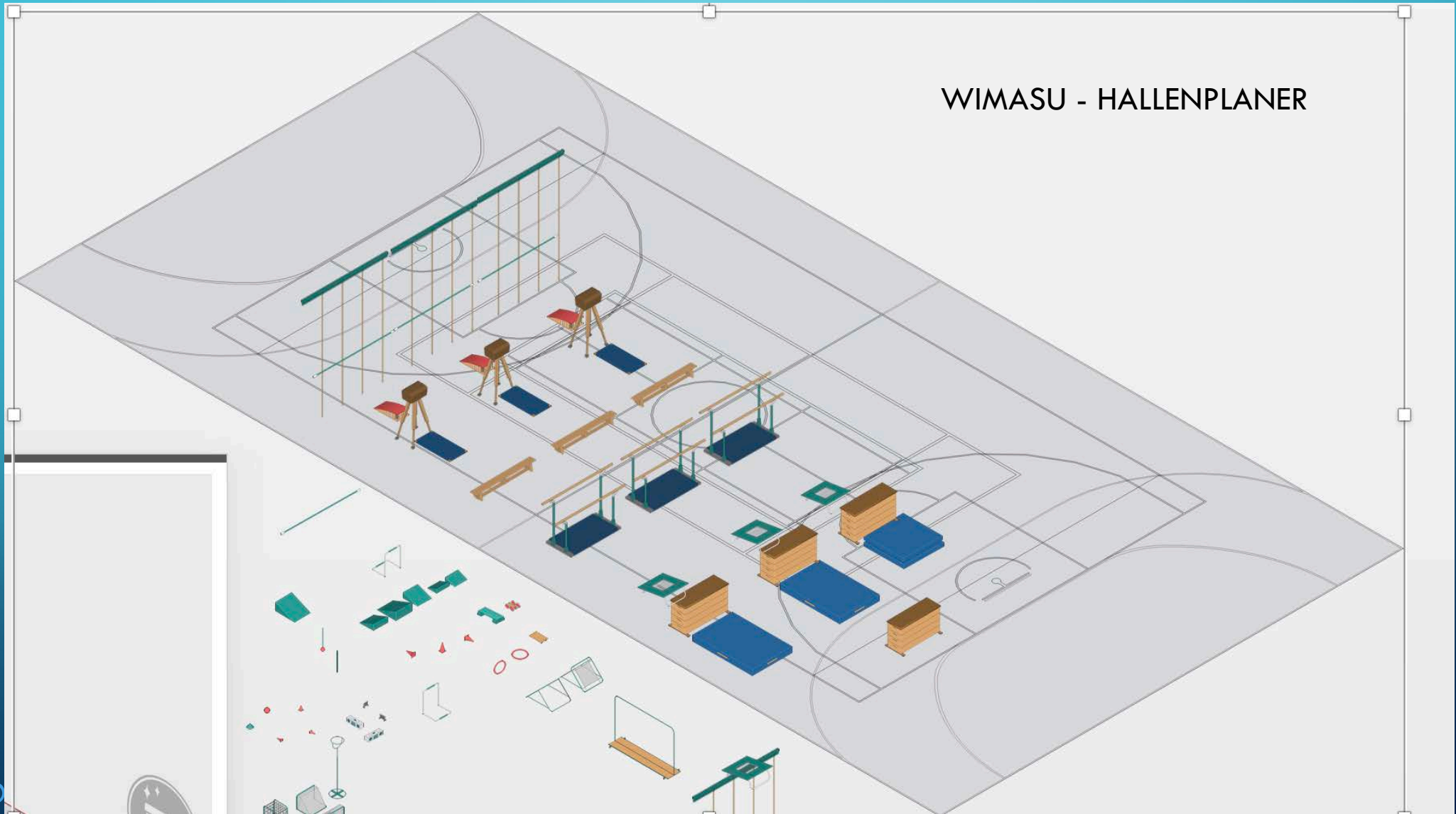
Situazioni motorie	Contenuto
L8	<p>Warm up: the floor is lava, articolazioni con me, a coppie creazione di una sequenza di movimenti non troppo difficili aggiungendo a turno sempre un elemento.</p> <p>Lezione 8: COMBINAZIONI imposte e libere dei vaults trattati finora</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ripresa singoli salti con punti chiave (accento sulla concentrazione prima di partire, “devo fare questo, questo e questo”) (correzioni tra pari, uno esegue, gli altri osservano)</li><li>- 2 cassoni combinati + eventuale panchina finale + rotolata (io dico loro cosa eseguire / loro prima di partire mi dicono cosa eseguiranno in base alle proprie capacità)</li></ul>
L9	<p>Warm up: palla cacciatore con 3 penitenze (10 salti, plank, sedia al muro) + articolazioni.</p> <p>Palm spin: cassone, panchina.</p> <p>Wall spin: cassone, reuter (2 differenti inclinazioni).</p> <p>Under the bar: parallela (con 2 staggi), sbarra (con 1 sola).</p>

# II CICLO (CHIARA)

Situazioni motorie	Contenuto
L10	<p>Warm up: palla cacciatore con 3 penitenze (10 salti, plank, sedia al muro) + articolazioni.</p> <p>Under the bar: forma finale (2 sbarre), reverse (1 sbarra).</p> <p>Spin alle 2 sbarre</p> <p>Wall run: tappetone orizzontale a parete, tappetini in verticale alla spalliera.</p> <p>Tic tac: salto su cassone + rotolata.</p> <p>Wall 360: su cassone, su tappetino alla spalliera.</p>
L11	<p>Warm up: virus + articolazioni.</p> <p>Percorso 1 (allenamento di tutte le tecniche viste).</p>
L12 Situazione problema	<p>Warm up: corsa + articolazioni + es. di forza. → con me!</p> <p>Percorso 2 (messa in pratica di quanto imparato, in base alle proprie capacità)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esercitazione dei singoli esercizi</li><li>- Esercitazione di differenti varianti nel percorso</li><li>- Video 😊</li></ul>

# III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)

WIMASU - HALLENPLANER



## III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)

- Capacità di osservazione e riflessione critica
- Obbliga gli allievi a trovare strategie per risolvere la situazione problema
- Valutazione tra pari e autovalutazione
- Stimola la collaborazione tra compagni

# III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)

## STRUTTURA DELL'ITINERARIO

Lezione (ora doppia = 2UD)	Contenuto
L1	Apprendimento di gesti tecnici appartenenti al parkour (superamenti di ostacoli)
L2	Apprendimento di gesti tecnici appartenenti al parkour (superamenti di ostacoli)
L3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Affinamento della tecnica e ricerca del sincronismo nell'esecuzione delle due piste di ostacoli</li><li>- Valutazione formativa (valutazione tra pari)</li></ul>
L4	Affinamento della tecnica e ricerca del sincronismo nell'esecuzione delle due piste di ostacoli
L5	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valutazione formativa (Autovalutazione)</li><li>- Affinamento della tecnica e ricerca del sincronismo nell'esecuzione delle due piste di ostacoli</li></ul>
L6	Valutazione sommativa (2 tentativi per ogni coppia)



# III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)

ALCUNI ESEMPI DI SUPERAMENTI DI OSTACOLI APPRESI DURANTE LE PRIME DUE LEZIONI

**Passement rapide**



**Saut de précision**



**Saut de chat**



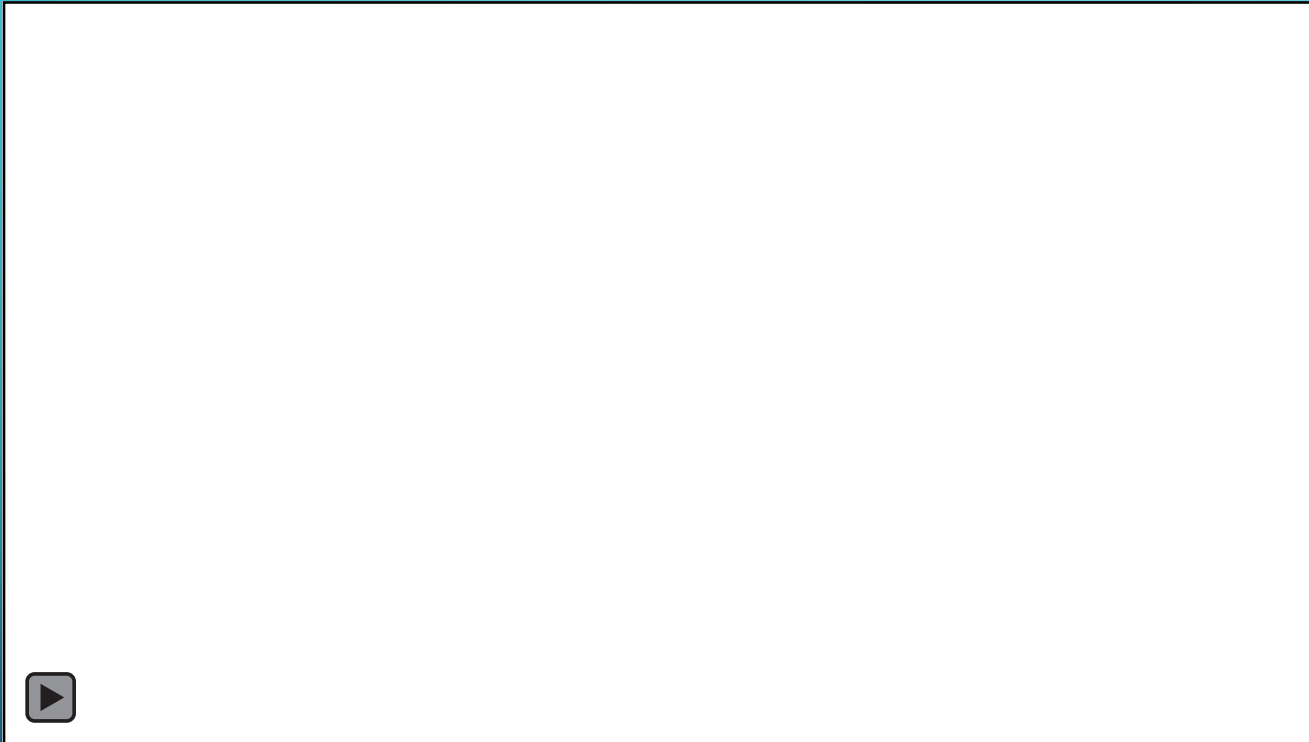
**Reverse**



**Passement latéral**

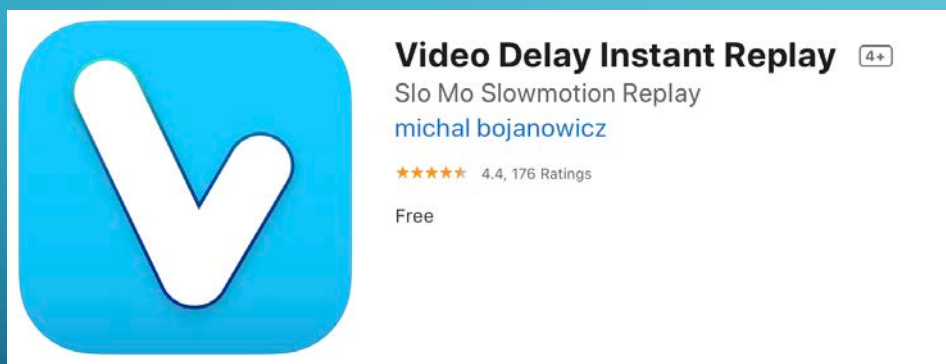


# III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)

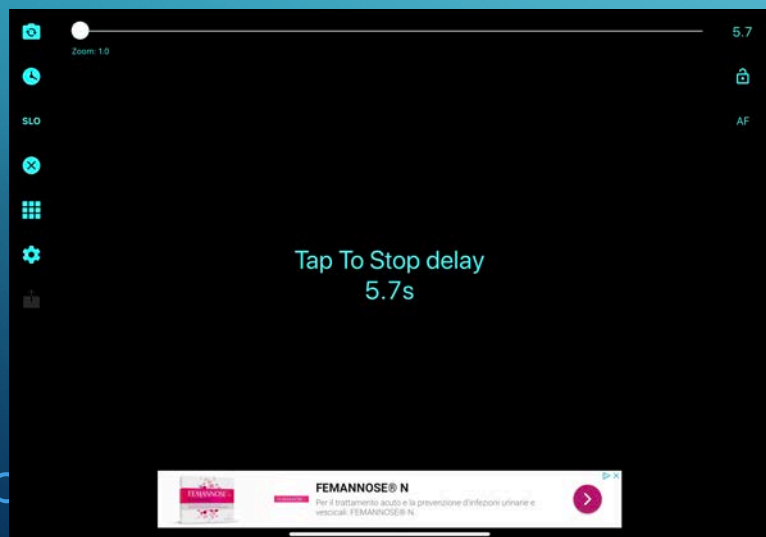
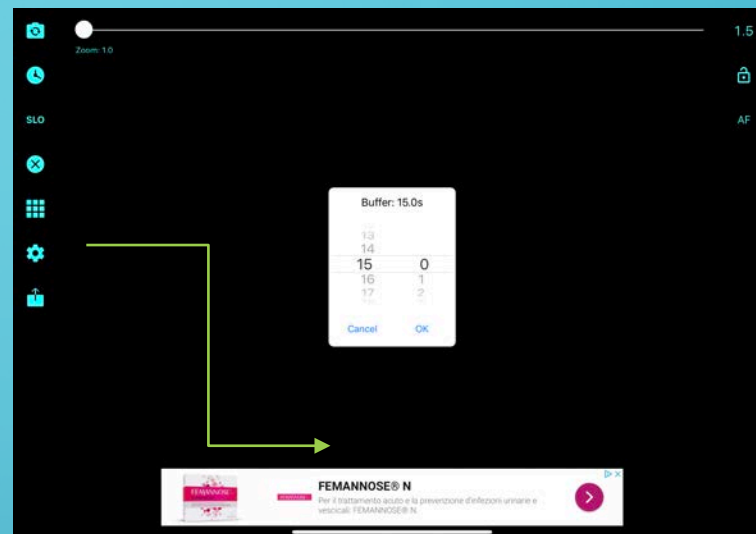
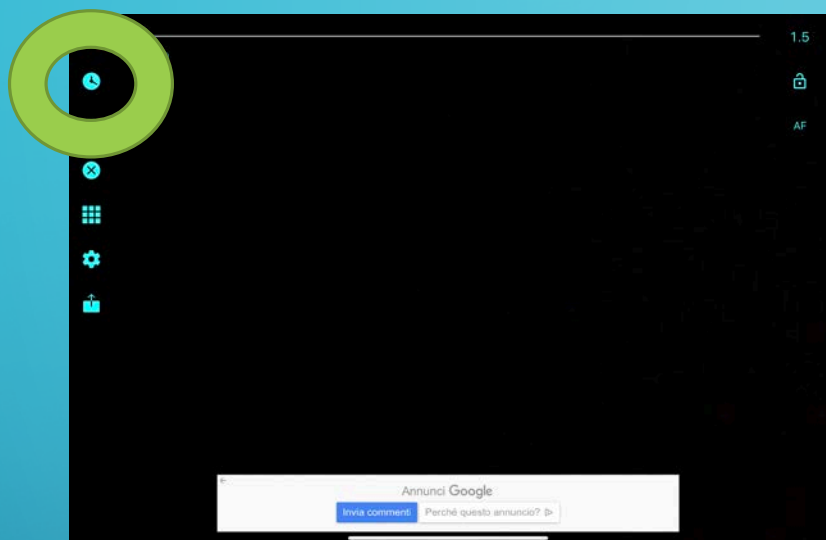


# III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)

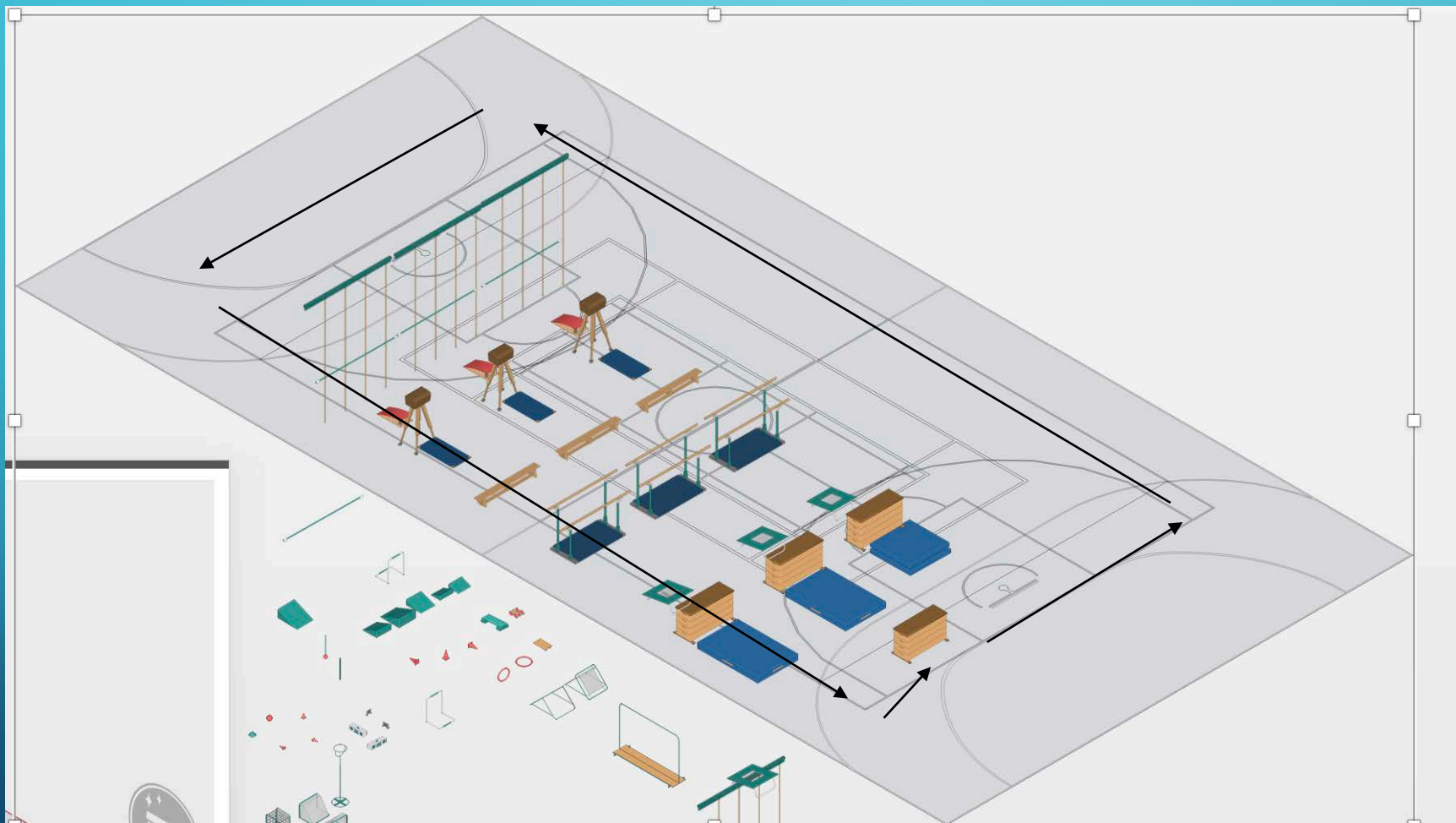
L'APPLICAZIONE «VIDEO DELAY»



# III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)



# III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)



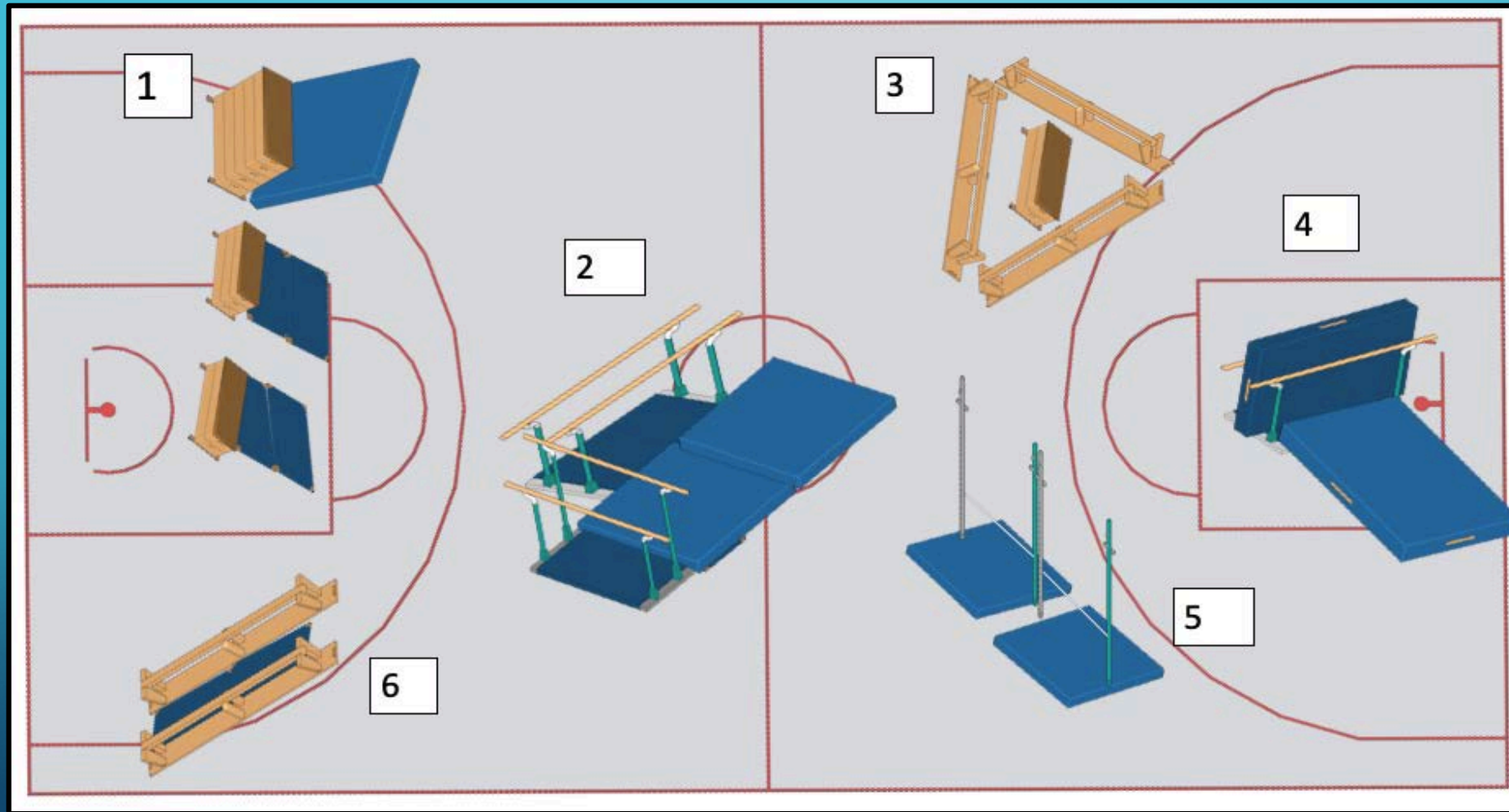
## III CICLO ITINERARIO I (ALESSIO)

- Suscita molto interesse
- È dinamico = tanti passaggi, tanta possibilità di fare pratica
- Aiuta a imparare a focalizzarsi sugli elementi chiave
- **Rischio di dover reimpostare continuamente il tablet**
- **Derive**

# III CICLO ITINERARIO II (SABINA)

Situazioni motorie che favoriscono lo sviluppo dell'apprendimento specifico	Contenuto
<b>LEZIONE 1</b>	Introduzione sulle forme di base: atterraggi e ricezioni, stacchi, spinte, superare ostacoli,...
<b>LEZIONE 2</b>	7 postazioni LIVELLO base
<b>LEZIONE 3</b>	7 postazioni LIVELLO medio
<b>LEZIONE 4</b>	7 postazioni LIVELLO esperto
<b>LEZIONE 5</b>	Allenamento e scelta della combinazione finale
<b>(EV: LEZIONE 6)</b>	Eventualmente 2° allenamento situazione problema
<b>LEZIONE 7 SIT PROBLEMA</b>	<b>Presentare una sequenza di 7 esercizi scelti fra le 3 varianti – base – medio – esperto.</b> Percorso di 7 esercizi a scelta sulla base degli esercizi di livelli differenti appresi nelle precedenti lezioni. L'allievo dovrà creare la propria sequenza aiutandosi con la scheda di raccolta informazioni utilizzata durante le UD. L'allievo ha a disposizione 3 tentativi per poter cambiare e/o correggere la sua sequenza.
<b>OSSERVAZIONI</b>	Ogni allievo ha a disposizione una scheda di autovalutazione nella quale andrà a marcare le sue percezioni in merito ad ogni esercizio effettuato. Questo permetterà alla fine delle 4 lezioni di avere un'idea più chiara sugli esercizi da scegliere per la sequenza finale. Nella preparazione alla situazione problema l'allievo potrà provare varianti diverse della combinazione

# III CICLO ITINERARIO II (SABINA) LEZIONE 1 – ESERCIZI DI BASE





# III CICLO ITINERARIO II (SABINA)

## LEZIONE 2-3-4 (LIVELLI **BASE**/**MEDIO**/**ESPERTO**)

### LEZIONE 2

A1 Capriola del parkour.

A2. Passement latéral sopra ad un cassone o un ostacolo simile.

A3. Salto del gatto sopra ad un elastico teso tra due attrezzi più elevati (p.es. montoni o cassoni).

A4. Tic Tac con punto d'appoggio del piede obliquo (p. es. primo elemento del cassone).

A5. Palm Spin di 90° sopra ad un cassone o ostacolo simile.

A6. Parallele asimmetriche: scavalcare le parallele senza appoggiare i piedi sulla seconda sbarra.

A7. Wall Spin su un piano inclinato (p. es. una panchina appoggiata sulle spalliere).

### LEZIONE 4

C1. Capriola del parkour dopo un atterraggio senza toccare prima con i piedi.

C2. Reverse sopra ad un cassone o un ostacolo simile.

C3. Saut du voleur sopra ad un cassone o un ostacolo simile.

C4 Tic Tac senza appoggiarsi sul cassone.

C5 Palm Spin sopra al cassone.

C6 Parallele asimmetriche: saltare attraverso le parallele.

C7. Wall Spin su una parete verticale.

### LEZIONE 3

B1. Capriola del parkour subito dopo un atterraggio in piedi.

B2. Passement rapide sopra ad un cassone o un ostacolo simile.

B3. Salto del gatto sopra ad un cassone o un ostacolo simile.

B4. Tic Tac con secondo appoggio su un cassone.

B5. Palm Spin sopra ad un elastico teso tra due cassoni (o montoni).

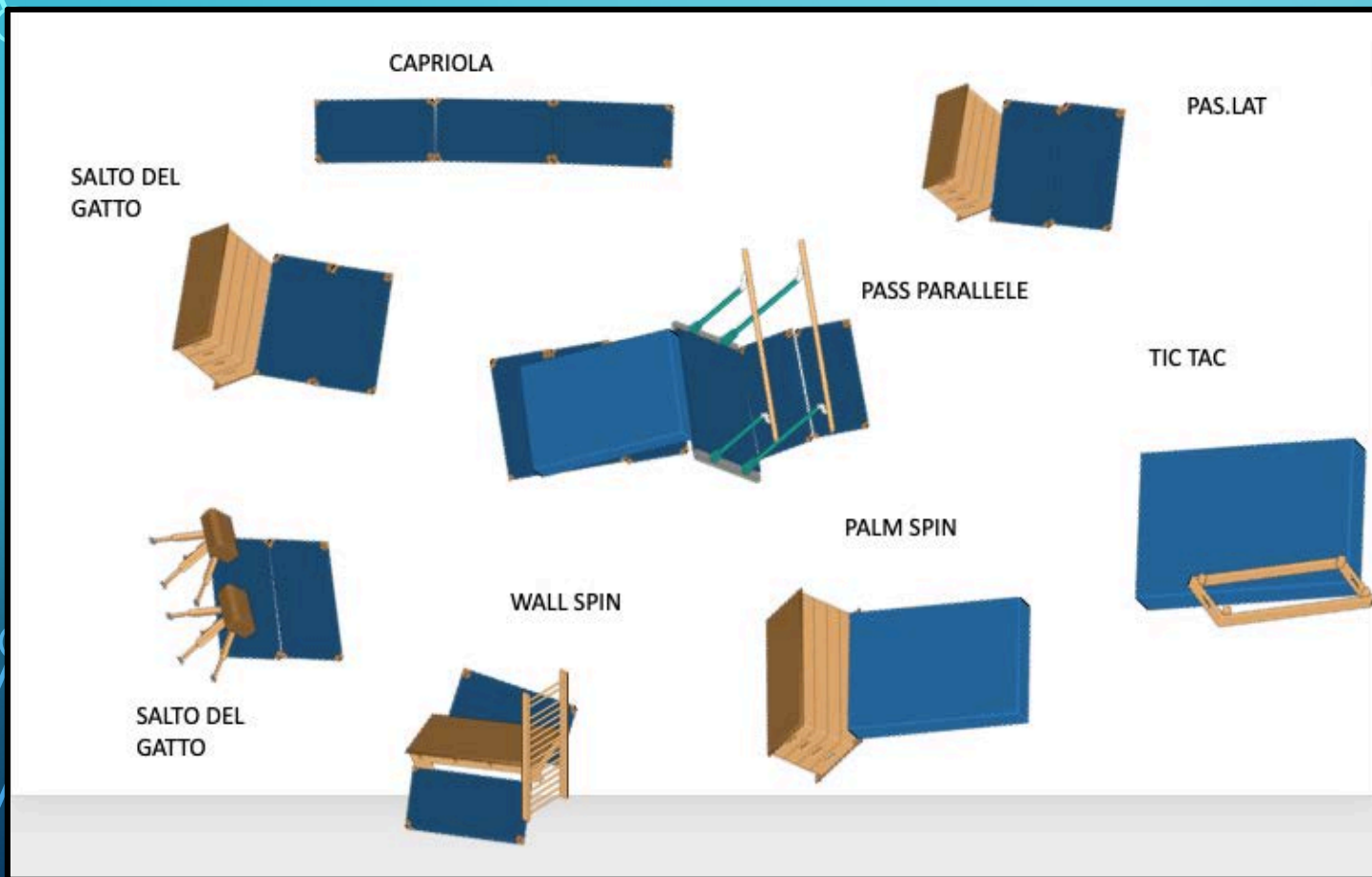
B6: Parallele asimmetriche: rotazione di 180° appoggiando le mani sulle parallele.

B7 Wall Spin su un piano poco inclinato (p. es. il primo elemento di un cassone appoggiato alle spalliere).

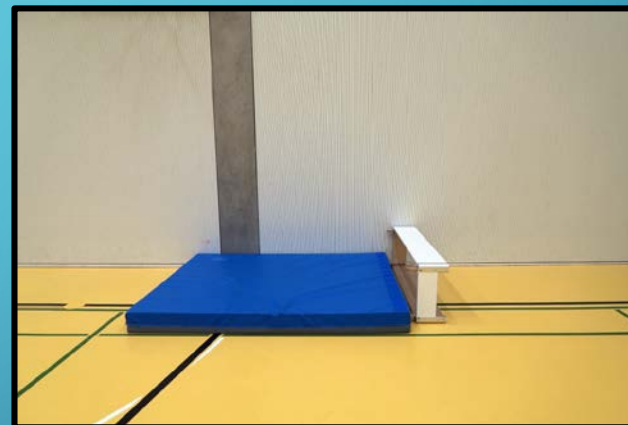
# SCHEDA PERSONALE DELL'ALLIEVO

✓□✗	A. Forme LIVELLO BASE1 pt.	✓□✗	B. Forme LIVELLO MEDIO 2 pt.	✓□✗	C. Forme LIVELLO ESPERTO 3 pt.
	A1. Capriola del parkour.		B1. Capriola del parkour subito dopo un atterraggio in piedi.		C1. Capriola del parkour dopo un atterraggio senza toccare prima con i piedi.
	A2. Passement latéral sopra ad un cassone o un ostacolo simile.		B2. Passement rapide sopra ad un cassone o un ostacolo simile.		C2. Reverse sopra ad un cassone o un ostacolo simile.
	A3. Salto del gatto sopra ad un elastico teso tra due attrezzi più elevati (p.es. montoni o cassoni).		B3. Salto del gatto sopra ad un cassone o un ostacolo simile.		C3. Saut du voleur sopra ad un cassone o un ostacolo simile.
	A4. Tic Tac con punto d'appoggio del piede obliquo (p. es. primo elemento del cassone).		B4. Tic Tac con secondo appoggio su un cassone.		C4 Tic Tac senza appoggiarsi sul cassone.
	A5. Palm Spin di 90° sopra ad un cassone o ostacolo simile.		B5. Palm Spin sopra ad un elastico teso tra due cassoni (o montoni).		C5 Palm Spin sopra al cassone.
	A6. Parallele asimmetriche: scavalcare le parallele senza appoggiare i piedi sulla seconda sbarra.		B6: Parallele asimmetriche: rotazione di 180° appoggiando le mani sulle parallele.		C6. Parallele asimmetriche: saltare attraverso le parallele.
	A7. Wall Spin su un piano inclinato (p. es. una panchina appoggiata sulle spalliere).		B7. Wall Spin su un piano poco inclinato (p. es. il primo elemento di un cassone appoggiato alle spalliere).		C7. Wall Spin su una parete verticale.

# III CICLO ITINERARIO II (SABINA) ES PALESTRA LEZIONE 2 (LIVELLI BASE)



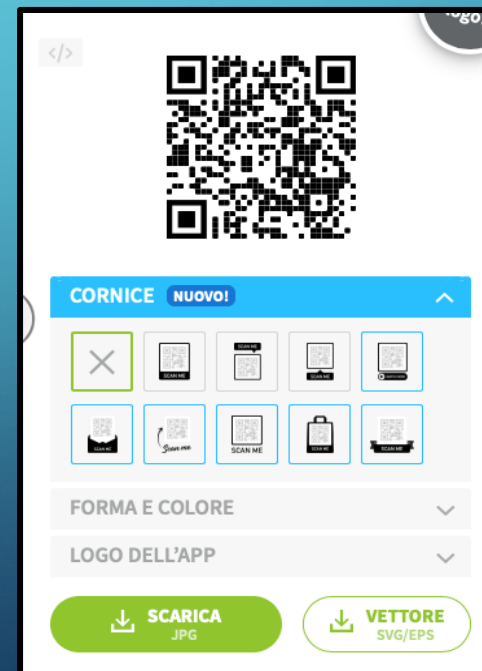
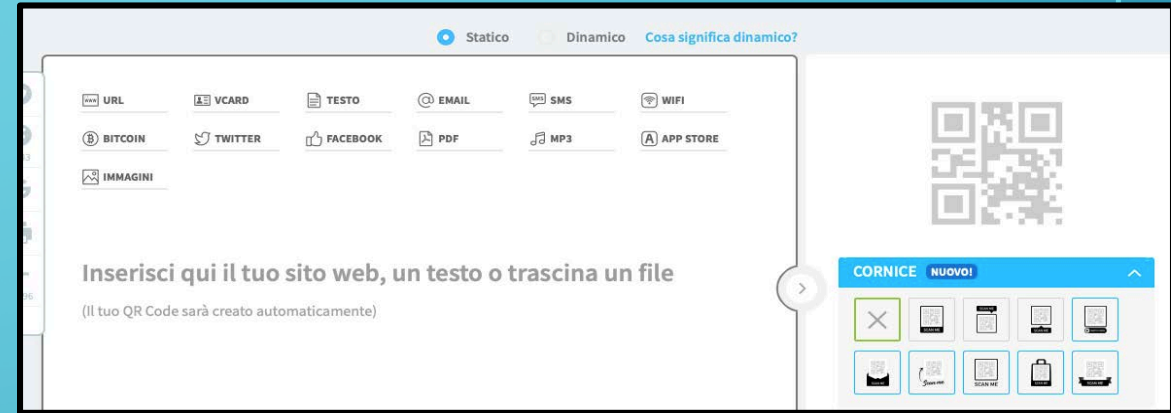
ES: SCHEDA TIC TAC



# COME CREARE UN CODICE QR:




- Tramite il sito QR code generator: [https://it.qr-code-generator.com/?utm\\_source=google\\_c&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=IT\\_DSA&utm\\_content=qr\\_code\\_generator\\_com&utm\\_term=b&gclid=EAIaIQobChMIh\\_S1nLqT6wIVkNCyCh3jow89EAAYASAAEgK-PPD\\_BwE](https://it.qr-code-generator.com/?utm_source=google_c&utm_medium=cpc&utm_campaign=IT_DSA&utm_content=qr_code_generator_com&utm_term=b&gclid=EAIaIQobChMIh_S1nLqT6wIVkNCyCh3jow89EAAYASAAEgK-PPD_BwE)
- Inserire il link del video che si vuole utilizzare per creare il codice:  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=Tic+Tac+Marcel](https://www.youtube.com/results?search_query=Tic+Tac+Marcel)
- Scaricare tramite download il codice sottoforma di immagine JPG.





## SITUAZIONE PROBLEMA II CICLO

- L'allievo, dopo essersi potuto allenare, e dopo aver scelto le sequenze e quali gesti tecnici (vaults e acrobazie) proporre, esegue nel modo più fluido possibile e tecnicamente corretto il percorso mentre il docente lo filma.
  - Valutazione sommativa —> video —> indicatori di osservazione.
- 

# SITUAZIONE PROBLEMA III CICLO ITINERARIO 1

- Ora abbiamo acquisito diversi superamenti di ostacoli nel parkour e sappiamo eseguire delle sequenze di questi gesti tecnici. Come possiamo arrivare a percorrere a coppie due piste di ostacoli parallele in maniera sincronizzata?

# SITUAZIONE PROBLEMA III CICLO ITINERARIO 2

Tentativo 1	Forma 1	Forma 2	Forma 3	Forma 4	Forma 5	Forma 6	Forma 7	Tot. Punti
Forme	B1	A2	C3	A4	C5	B6	C7	
Punteggio	2	1	3	1	3	2	3	15

Tentativo 2	Forma 1	Forma 2	Forma 3	Forma 4	Forma 5	Forma 6	Forma 7	Tot. Punti
Forme	-	-	-	-	-	-	-	
Punteggio	-	-	-	-	-	-	-	-

Tentativo 3 / Sequenza definitiva	Forma 1	Forma 2	Forma 3	Forma 4	Forma 5	Forma 6	Forma 7	Tot. Punti
Forme	B1	A2	C3	A4	C5	B6	C7	
Punteggio	2	1	3	1	3	2	3	15

Due tentativi possibili per poter modificare la propria sequenza da presentare al docente.

Il terzo tentativo deve essere quello definitivo.

# VALUTAZIONE II CICLO

- La valutazione formativa durante tutto l'itinerario avviene in 3 forme: visione video a gruppo intero, a piccolo gruppo o individualmente. Il feedback del docente e le considerazioni degli allievi avvengono VERBALMENTE.
- La valutazione sommativa finale avviene anch'essa in forma video. Il docente valuta a posteriori basandosi sugli indicatori.

## Valutazione sommativa

**Indicatori di osservazione (orientati sulle abilità / conoscenze da sviluppare)**

- **L'allievo esegue il superamento degli ostacoli / l'aggrapparsi / le acrobazie in modo tecnicamente corretto ed efficace.**
- **L'allievo riesce ad avere una buona coordinazione e a combinare in maniera fluida i vari movimenti nel percorso.**
- **L'allievo valuta i rischi soggettivi da prendere in maniera adeguata alle proprie capacità e gestisce le proprie emozioni.**

**Traguardo correlato. Essere in grado di eseguire gesti fluidi ed esteticamente corretti.**

**Competenze trasversali significative.**

**Sviluppo personale, strategie di apprendimento, pensiero creativo, pensiero riflessivo e critico.**

MESE	SETTEMBRE				OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE			
SETT.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

**Situazioni motorie come il chase tag o le speedrun (che non sono state trattate in questo itinerario) potranno essere riprese come warm up stile parkour di altre lezioni.**



# VALUTAZIONE III CICLO ITINERARIO 1

- Valutazione formativa (autovalutazione e valutazione tra pari)

Cosa funziona bene?	Cosa si può migliorare al prossimo tentativo? (Scegliere massimo due elementi)	Che strategia possiamo usare per migliorare?
<b>Sincronismo</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tutti partono e arrivano nello stesso momento</li><li><input type="checkbox"/> Tutti iniziano e finiscono i singoli esercizi nello stesso momento</li><li><input type="checkbox"/> Tutti fanno i diversi esercizi alla stessa velocità</li><li><input type="checkbox"/> Tutti superano gli ostacoli nello stesso modo degli altri membri del gruppo</li><li><input type="checkbox"/> I movimenti hanno la stessa ampiezza (esempio: tutti fanno un salto alto uguale)</li></ul>		
<b>Fluidità</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La corsa tra un ostacolo e l'altro è continua, senza fermarsi</li><li><input type="checkbox"/> Dopo aver superato un ostacolo la corsa continua subito senza pause</li><li><input type="checkbox"/> I singoli esercizi sono fatti senza bloccarsi sull'ostacolo</li></ul>		
<b>Dinamismo</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La sequenza è eseguita in modo veloce</li><li><input type="checkbox"/> Gli ostacoli sono superati senza esitazioni</li></ul>		

# VALUTAZIONE III CICLO ITINERARIO 1

- Valutazione sommativa
- Supporto del video per poter valutare con calma in un secondo momento

Allievo/a						Punti				
<b>Sincronia (x2)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>									
	1.	2.	3.	4.	5.					
	6.									
<b>Fluidità</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>									
	1.	2.	3.	4.	5.					
	6.									
<b>Dinamismo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>									
	1.	2.	3.	4.	5.					
	6.									
<b>Tecnica</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>									
	1.	2.	3.	4.	5.					
	6.									

Totale punti	
Nota	

# VALUTAZIONE III CICLO ITINERARIO 2

- Valutazione diagnostica da parte del docente per verificare le capacità iniziali nella classe (L1).

Nome allievo	Esercizio 1	Esercizio 2	Esercizio 3	Esercizio 4	Esercizio 5	Esercizio 6	Osservazioni
....	✗	✓	✓	✓	✗	✗	
....	✗	✓	✓	✓	✓	✓	

- Autovalutazione personale dell'allievo (L2-L4): ogni allievo marca nella propria tabella la sua valutazione personale per ogni esercizio A, B e C (✓ □ ✗).

SCHEDA DI .....			CLASSE: ,,,,,,		
✓ □ ✗	A. Forme LIVELLO BASE1 pt.	✓ □ ✗	B. Forme LIVELLO MEDIO 2 pt.	✓ □ ✗	C. Forme LIVELLO ESPERTO 3 pt.
✓ □	A1. Capriola del parkour.	✓ □	B1. Capriola del parkour subito dopo un atterraggio in piedi.	✗	C1. Capriola del parkour dopo un atterraggio senza toccare prima con i piedi.

- Valutazione sommativa a punteggio della sequenza allenata (L7):

<b>Punti</b>	<b>5 punti</b>	<b>8 punti</b>	<b>11 punti</b>	<b>14 punti</b>	<b>17 punti</b>	<b>19 punti</b>
<b>Nota</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>5.5</b>	<b>6</b>

# BILANCIO DELL'ESPERIENZA "TECNOLOGIA A SERVIZIO DELL'AUTOVALUTAZIONE"

- Cattura l'attenzione
- Crea curiosità
- Forte spinta motivazionale
- Aiuta nel crearsi un'idea più concreta del proprio schema corporeale
- Il ciclo —> abituarsi ad autovalutarsi
- Il ciclo —> maggiore autonomia
- ALESSIO —> dinamicità
- SABINA —> organizzazione

