

ISTITUTO SALESIANO “SACRO CUORE”

Liceo Classico - Liceo Scientifico -
I.T. Amministrazione finanza e marketing

Programmazione Didattica – Educativa dipartimentale di Scienze motorie

Anno Scolastico 2022/2023

OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è considerata obiettivo specifico e presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie.

Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. E' in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi ,volontari ed involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

FINALITA' DELLA DISCIPLINA

Attraverso la valorizzazione della corporeità e della cultura motoria, concorre con le altre discipline alla formazione della personalità degli alunni e ne favorisce l'inserimento nella società.

OBIETTIVI DIDATTICI SPECIFICI E CONTENUTI DISCIPLINARI

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive; lo sport, le regole e il fair play; salute, benessere, sicurezza e prevenzione; relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

AFFINAMENTO E INTEGRAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI ACQUISITI PRECEDENTEMENTE

Evoluzione qualitativa e quantitativa del patrimonio motorio attraverso esercizi individuali e in gruppo, a carico naturale e non, con piccoli e grandi attrezzi, esercizi per l'affinamento dell'equilibrio statico e dinamico e per la coordinazione generale.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

Acquisizione e consapevolezza delle proprie capacità attraverso esercizi. Esecuzioni motorie su ritmi propri e su ritmi imposti. Sviluppo della socialità e del rispetto delle regole attraverso l'organizzazione e la partecipazione a giochi di squadra, compiti di giuria e di arbitraggio nonché attraverso compiti di assistenza. Il valore educativo del fair play e del gruppo sportivo. Informazioni su gli aspetti sociali, storici ed economici dello sport.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Conoscenza degli sport di squadra, pratica dei fondamentali, tecniche di gioco e di specialità sportive individuali.

Le variabili che condizionano la pratica quotidiana, sono da ricercarsi nei seguenti elementi: la contemporanea e inevitabile presenza in palestra o sui campi all'aperto di più classi e l'utilizzo degli spazi all'aperto condizionato da fattori meteorologici.

INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

La pratica sportiva si avvale del concetto di “educazione del corpo” inteso come sviluppo ottimale del medesimo, ma anche il concetto di “educazione al corpo” inteso come atteggiamento positivo verso il corpo stesso. Quest’ultimo aspetto va visto come fase funzionale necessaria al raggiungimento di una conoscenza sempre più approfondita e un uso sempre più appropriato dello sport, della propria corporeità e del proprio benessere individuale.

In questa prospettiva acquistano rilievo le conoscenze sulla prevenzione agli infortuni, l’informazione sull’igiene e le indicazioni rivolte al mondo dell’alimentazione sportiva e non sportiva. Settori dov’è facile trovare disinformazione e diffusione di convinzioni errate e approssimative.

- Nozioni elementari di pronto-soccorso, con riferimento ai casi di traumatologia sportiva.
- Considerazione sui principali problemi del nostro tempo legati alla salute sia fisica che psichica (droga, alcolismo, fumo, malattie psicosomatiche.)
- Concetti generali e di base, sul mantenimento del proprio stato di salute e sul miglioramento dell’efficienza fisica.
- Cenni sulla corretta alimentazione come stile di vita e prevenzione.

Macro-Moduli Didattici **del Primo Biennio, del Secondo Biennio e del Quinto Anno** **Scienze motorie e sportive**

Programmazione: Primo biennio	
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
Obiettivi specifici di apprendimento:	

<ul style="list-style-type: none"> ● Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ● Lo studente dovrà ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; ● Lo studente dovrà comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodifica i propri messaggi corporei e quelli altrui. 	
<p>Lo sport, le regole ed il fairplay</p>	
<p>Obiettivi specifici di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gli studenti avranno la consapevolezza che la consuetudine dell'attività motoria e sportiva attraverso la pratica degli sport individuali e di squadra anche quando assumerà carattere di competitività dovrà realizzarsi privilegiando sempre la componente educativa. ● Lo studente sperimenterà nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nella arbitraggio sia nei compiti di giuria. ● Lo studente praticherà di sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche. ● Lo studente si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali. ● Lo studente collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. 	
<p>Salute, Benessere, Sicurezza e prevenzione</p>	
<p>Obiettivi specifici di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la 	

<p>sicurezza personale in palestra a casa negli spazi aperti compreso quello stradale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● lo studente adotterà i principi igienico scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e per migliorare l'efficienza fisica così come le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere ● lo studente conoscerà i effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente a risultato immediato 	
<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	
<p>Obiettivi specifici di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lo studente saprà orientarsi in contesti diversi per il recupero di un corretto rapporto con l'ambiente, attraverso pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale. ● Lo studente, effettuerà la straordinaria sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche tramite attività in ambiente naturale e con l'ausilio di strumenti tecnologici. 	

<p>Programmazione: Secondo Biennio (3° e 4° anno)</p>	
<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	
<p>Obiettivi specifici di apprendimento: La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative e condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● realizzare movimenti complessi, ● conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello supportate anche da approfondimenti culturali tecnico-tattici; ● valutare le proprie prestazioni confrontandole con le proprie tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva; ● sperimentare varie tecniche espressive e comunicative i lavori individuali e di gruppo che potranno suscitare una auto-riflessione e ad un'analisi dell'esperienza vissuta. 	
<p>Lo sport, le regole ed il fairplay</p>	
<p>Obiettivi specifici di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà gli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo nonché la partecipazione l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. ● Lo studente opererà in equipe utilizzando e valorizzando con la guida del le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti ● Lo studente saprà osservare ed interpretare vari interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica ● Lo studente praticherà gli sport approfondendo nella teoria la tecnica e la tattica 	
<p>Salute, Benessere, Sicurezza e prevenzione</p>	

<p>Obiettivi specifici di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. ● Ogni allievo saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità. ● Ogni allievo dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso. 	
<p align="center">Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	
<p>Obiettivi specifici di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente sia in gruppo. ● Gli allievi sapranno affrontare le attività motoria e sportiva utilizzando altri materiali ed eventuali strumenti tecnologici e informatici. 	

<p align="center">Programmazione: Quinto Anno</p>	
<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p>	
<p>Obiettivi specifici di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale. 	

<ul style="list-style-type: none"> ● Lo studente avrà piena coscienza e consapevolezza degli effetti positivi generali dei percorsi di preparazione fisica specifica. ● Lo studente saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo all'attività motoria e/o sportiva proposta nell'attuale contesto socio culturale ed in un prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita. 	
Lo sport, le regole ed il fairplay	
Obiettivi specifici di apprendimento: <ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. ● Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta con rispetto delle regole è vero fairplay. ● Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extrascuola. 	
Salute, Benessere, Sicurezza e prevenzione	
Obiettivi specifici di apprendimento: <ul style="list-style-type: none"> ● Assumere stili di vita e comportamenti nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico conferendo giusto valore all'attività fisico-sportiva ● Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica nei vari sport. 	
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
Obiettivi specifici di apprendimento: <ul style="list-style-type: none"> ● Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti 	

del comune patrimonio ambientale tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambienti.	
--	--

- Lo studente sarà anche in grado di utilizzare la strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta

Il Dipartimento di Scienze motorie e sportive, propone di dare risalto alla pratica sportiva scolastica anche attraverso attività laboratoriali di creatività, espressione e movimento (conoscenza e pratica di balli codificati e non) che culmineranno con saggi e/o spettacoli.

Si propongono delle giornate di attività in ambiente naturale di Trekking presso il Montenuovo, nei Campi Flegrei, con l'eventuale partecipazione di insegnanti di altre discipline (scienze, geografia ecc.).

Saranno previste attività pomeridiane che prevederanno la partecipazione ai tornei di pallavolo e calcio.

Inoltre, i ragazzi avranno la possibilità di conoscere un presenter sportivo di rilievo di uno degli sport praticati durante le convenzioni.

Si offre la possibilità di partecipare al progetto alternativo organizzato dalla Fipav (federazione italiana pallavolo) "Beach & Volley school" che si terrà presso una struttura ricettiva di Scanzano Ionico. Tale progetto prevede 6 ore di attività sportive al giorno e ore di intrattenimento serale, coniugando sport, potenziamento linguistico e PCTO.

In riferimento alla L.92/209 e al DM 35 del 22/06/2020 alcune ore, secondo quanto sarà deliberato dai singoli Consigli di classe, saranno destinate allo studio dell'Educazione civica.

Le attività da svolgersi saranno definite dai singoli Consigli di classe e verteranno su potenziamento, recupero e approfondimento delle discipline, nonché su tematiche relative al curriculum di Educazione

civica e ai PCTO (Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento).

LINEE GUIDA MGS

I docenti del dipartimento di scienze motorie, guidati dal carisma Salesiano, si impegnano ad affiancare alla didattica tradizionale tutte quelle attività ritenute necessarie per stimolare ed accompagnare gli studenti nel percorso scolastico e di crescita, umana e spirituale, attraverso:

-momenti di incontro con personaggi del mondo sportivo che trasferiscano la propria esperienza di vita, fatta di impegno e sacrifici, disciplina, rispetto per se stessi, per l'ambiente e per gli altri e la capacità di perseguire gli obiettivi e i propri sogni con determinazione.

-attività sportive di gruppo che valorizzino il senso di condivisione, di appartenenza, di collaborazione e di inclusione.

OBIETTIVI-CONTENUTI MINIMI PER LE CLASSI DEL PRIMO BIENNIO

Prerequisiti per una valutazione almeno sufficiente sono:

la partecipazione in base alle proprie possibilità e alle attività proposte,

la dimostrazione dell'impegno minimo richiesto e il rispetto delle regole condivise

A.Potenziamento delle capacità condizionali

Essere in grado di definire le capacità condizionali.

Resistenza: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e mantenerlo per un intervallo di tempo definito.

Forza: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

Velocità: essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

Mobilità articolare: essere in grado di compiere movimenti con la massima escursione articolare.

B.Sviluppo delle capacità coordinative

Essere in grado di definire le capacità coordinative e saper individuare le attività per migliorarle. Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C.Conoscenza e pratica delle attività sportive

Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D.Espressività corporea

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo sufficientemente corretto.

E.Benessere e sicurezza (educazione alla salute)

Rispettare ed attenersi alle norme igieniche della materia: utilizzare correttamente le strutture e i singoli attrezzi. Conoscere gli accorgimenti per limitare gli infortuni durante le attività pratiche.

Riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.

OBIETTIVI-CONTENUTI MINIMI PER LE CLASSI DEL SECONDO BIENNIO

Prerequisiti per una valutazione almeno sufficiente sono:

la partecipazione in base alle proprie possibilità e alle attività proposte,

la dimostrazione dell'impegno minimo richiesto e il rispetto delle regole condivise

- **Potenziamento delle capacità condizionali**

Essere consapevole del percorso effettuato e sapere individuare le attività utili per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

Resistenza: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e mantenerlo per un intervallo di tempo definito.

Forza: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

Velocità: essere in grado di eseguire velocemente un'azione motori che consenta l'efficacia del gesto.

Mobilità articolare: essere in grado di compiere movimenti con la massima escursione articolare.

- **Sviluppo delle capacità coordinative**

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

- **Conoscenza e pratica delle attività sportive**

Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

- **Espressività corporea**

Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione di esercizi.

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo sufficientemente corretto.

- **Benessere e sicurezza (educazione alla salute)**

Conoscere i vantaggi che la corretta attività motoria apporta sulla fisiologia umana e sulla salute psico-fisica.

Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.

Riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.

Conoscere i corretti valori dello sport (Fair-Play) e i rischi delle sue degenerazioni.

OBIETTIVI-CONTENUTI MINIMI PER LE CLASSI DEL QUINTO ANNO

Prerequisiti per una valutazione almeno sufficiente sono:

la partecipazione in base alle proprie possibilità e alle attività proposte,

la dimostrazione dell'impegno minimo richiesto e il rispetto delle regole condivise

A.Potenziamento delle capacità condizionali

Essere consapevole del percorso effettuato e sapere individuare le attività utili per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

Resistenza: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e mantenerlo per un intervallo di tempo definito.

Forza: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

Velocità: essere in grado di eseguire velocemente un'azione motori che consenta l'efficacia del gesto.

Mobilità articolare: essere in grado di compiere movimenti con la massima escursione articolare.

B.Sviluppo delle capacità coordinative

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. Espressività corporea

Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione di esercizi.

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo sufficientemente corretto.

E. Benessere e sicurezza (educazione alla salute)

Conoscere i vantaggi che la corretta attività motoria apporta sulla fisiologia umana e sulla salute psico-fisica.

Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.

Riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.

Conoscere i corretti valori dello sport (Fair-Play) e i rischi delle sue degenerazioni.

SPAZI PER LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ PRATICHE

- Palestra
- Cortile

METODOLOGIE

L'insegnamento delle **scienze motorie e sportive** nella scuola secondaria superiore, rispetterà il naturale sviluppo fisiologico degli alunni e si metteranno in atto percorsi didattici per favorire

l'apprendimento, ponendo sempre al centro dell'azione didattica-educativa l'alunno;

Si prediligeranno lezioni aperte, esercitazioni individuali e di gruppo, spiegazioni teoriche, dimostrazioni pratiche, assistenza diretta e indiretta, correzioni dei movimenti e delle posture, cercando di coinvolgere la totalità degli alunni, soprattutto i meno dotati tecnicamente. I carichi di lavoro e il numero di ripetizioni sarà differenziato in rapporto alle capacità e ai bisogni degli allievi. Praticamente si utilizzerà sia il metodo analitico sia quello globale nonché quello misto.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Le verifiche che saranno predisposte al termine di un percorso formativo-culturale saranno strettamente connesse con l'attività svolta, in modo da costituire la naturale conclusione del lavoro. Saranno attuate verifiche:

- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento, della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse (osservazione diretta e sistematica durante la lezione).
- sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività: teoriche o pratiche sportive (prove strutturate e/o semi-strutturate; ricerche o approfondimenti sia individuali sia di gruppo; confronti colloqui e discussioni sui vari aspetti del programma proposto).
- Per la parte teorica oltre all'uso del testo in adozione si ricorrerà ad appunti, fotocopie e supporti multimediali.
- Per effettuare una equilibrata valutazione bisogna tenere presente la frequenza, l'interesse, la partecipazione attiva, l'impegno degli allievi e l'uso di abbigliamento sportivo idoneo.

Solo in situazioni particolari di allievi momentaneamente non idonei all'attività ginnico-motoria pratica e muniti di **certificato medico**, la valutazione sarà effettuata sia tramite test teorici, sia attraverso l'impegno e il lavoro svolto in attività collaterali.

Le eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche, eccedenti quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione quadrimestrale e finale.

GRIGLIA VALUTAZIONE PROVE

ALLIEVO _____

CLASSE _____

INDICATORI	DESCRITTORI	VOTO
<u>APPLICAZIONE</u> e <u>CAPACITA'</u> di esecuzione	Si rifiuta di eseguire la prova.	1 – 2
Esegue la prova proposta in modo:	Incompleto e scorretto.	3 – 4
A	Completo ma con livelli minimi di tecnica e stile.	5 – 6
	Completo con livelli di tecnica, stile e controllo discreti.	7 – 8
	Completo con ottimi livelli di stile, di sicurezza e controllo.	9 – 10

INDICATORI	DESCRITTORI	VOTO
<u>TEORIA / TEST</u>	Nozioni basilari inesistenti.	1 – 2
	Elementi disciplinari molto lacunosi e nettamente incompleti. Conoscenze frammentarie, abilità incerte, tecnicamente scorrette, lessico tecnico inadeguato.	3 – 4

B	Contenuti e abilità disorganizzati anche negli strumenti logici. Conoscenze minime ineccepibili ed abilità corrette, pur alla presenza di qualche errore non grave.	5 – 6
	Discreti apporti logici nella strutturazione dei contenuti e delle abilità pur con qualche incertezza. Buone capacità logiche espresse in una corretta strutturazione e adeguata terminologia specifica.	7 – 8
	Rigori analitici nelle conoscenze, sicurezza nelle abilità, appropriato linguaggio tecnico specifico opportuni collegamenti.	9 – 10

INDICATORI	DESCRITTORI	VOTO
<u>COMPORAMENTO</u>	Non applicando le regole in modo corretto e usando l'abbigliamento sportivo idoneo	1 - 2
<u>PARTECIPAZIONE</u> alla lezione:	Applicando parzialmente le regole e non usando sempre l'abbigliamento sportivo idoneo	3 – 4
C	Applicando le regole in modo piuttosto accettabile ed usando un abbigliamento sportivo idoneo	5 – 6
	Applicando le regole in modo quasi sempre corretto e usando sempre l'abbigliamento sportivo idoneo	7 – 8

	Applicando le regole con consapevole correttezza ed usando sempre l'abbigliamento sportivo idoneo	9 - 10
--	--	---------------