**Griglia di valutazione della verticale con capovolta Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_.\_\_\_.\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Criterio** |  | 0 punti |  | 1 punto |  | 2 punti |  | 3 punti |
| **Livello di difficoltà** |  |  |  | **- Capovolta con appoggio nella versione dorsale**  **- Capovolta lenta con aiuto** |  | **- Capovolta con l'aiuto di attrezzi e partner**  **- Capovolta con l'aiuto di attrezzi (2 o 3 elementi) portandosi in avanti con aiuto di partner** |  | **- Capovolta con l'aiuto di attrezzi senza partner**  **-Capovolta con l'aiuto di attrezzi (1 elemento) portandosi in avanti con aiuto di partner** |
| **Tensione del corpo** |  | Non vi è controllo del corpo durante lo svolgimento dei movimenti. |  | Il corpo è in parte teso. Fasi senza controllo del corpo. |  | Il corpo è teso per la maggior parte del tempo e controllato quasi sem­pre durante lo svolgimento dei movimenti. |  | Il corpo è teso e controllato durante tutto lo svolgimento dei movimenti. |
| **Cambiamento della postura (=courbette)** |  | Il corpo resta raggruppato durante tutto il movimento. |  | Le posture C+, I e C– sono visibili solo in parte. (spesso la postura C– non è riconoscibile). |  | Il passaggio dalla postura C+ alla postura C– tramite la postura I è in parte visibile. |  | Il passaggio dalla postura C+ alla postura C– tramite la postura I è chiaramente visibile. |
| **Atterraggio in piedi** |  | Non è possibile atterrare in piedi. |  | L’atterraggio è incontrollato e/o duro. |  | L’atterraggio può essere controllato con piccoli movimenti di adeguamento. |  | L’atterraggio è controllato e ammortizzato. |
| **Atterraggio nella posizione dorsale** |  | La postura I è abbandonata già prima dell’atterraggio. Il corpo rotola sul tappeto. |  | La postura I non è mantenuta fino alla fine. Le parti del corpo non atterrano completamente insieme |  | L’atterraggio avviene in una postura I tesa. I talloni, i fianchi e le spalle atterrano praticamente in contem­poranea sul tappeto. |  | L’atterraggio avviene in una postura I completamente tesa. I talloni, i fianchi e le spalle atterrano in contemporanea sul tappeto. |

**Osservazione:** la nota massima 6 può essere ottenuta con le varianti della capovolta dei livelli di difficoltà 2 e 3. Se gli allievi scelgono una variante del livello di difficoltà 1 raggiungeranno al massimo la nota 5.5.

Punteggio:\_\_\_\_\_\_ Nota:\_\_\_\_\_\_

**Possibile interpretazione per la nota**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **5,5** | **5** | **4,5** | **4** | **3,5** | **3** |
| 11, 12 | 10 | 8, 9 | 7 | 5, 6 | 4 | <4 |