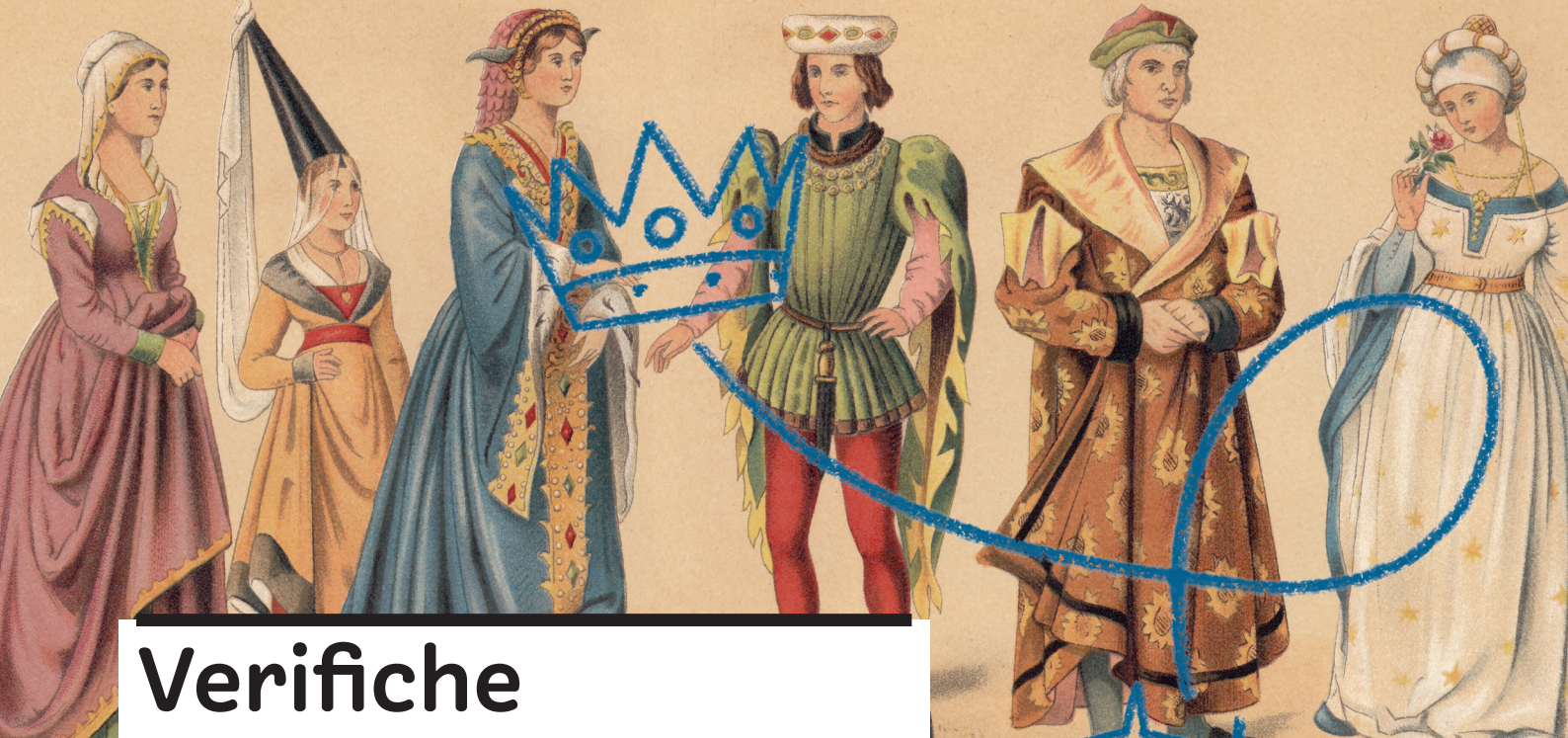




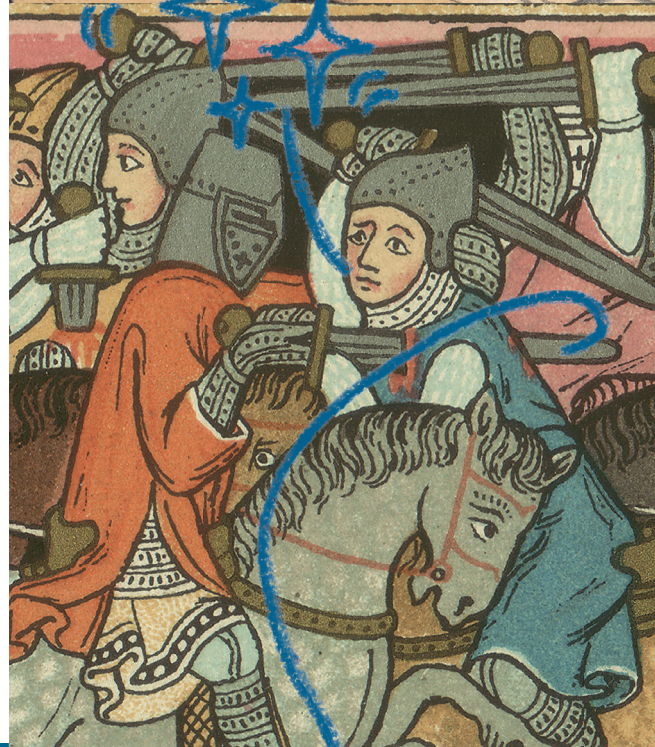
Verifiche personalizzate

Storia 1

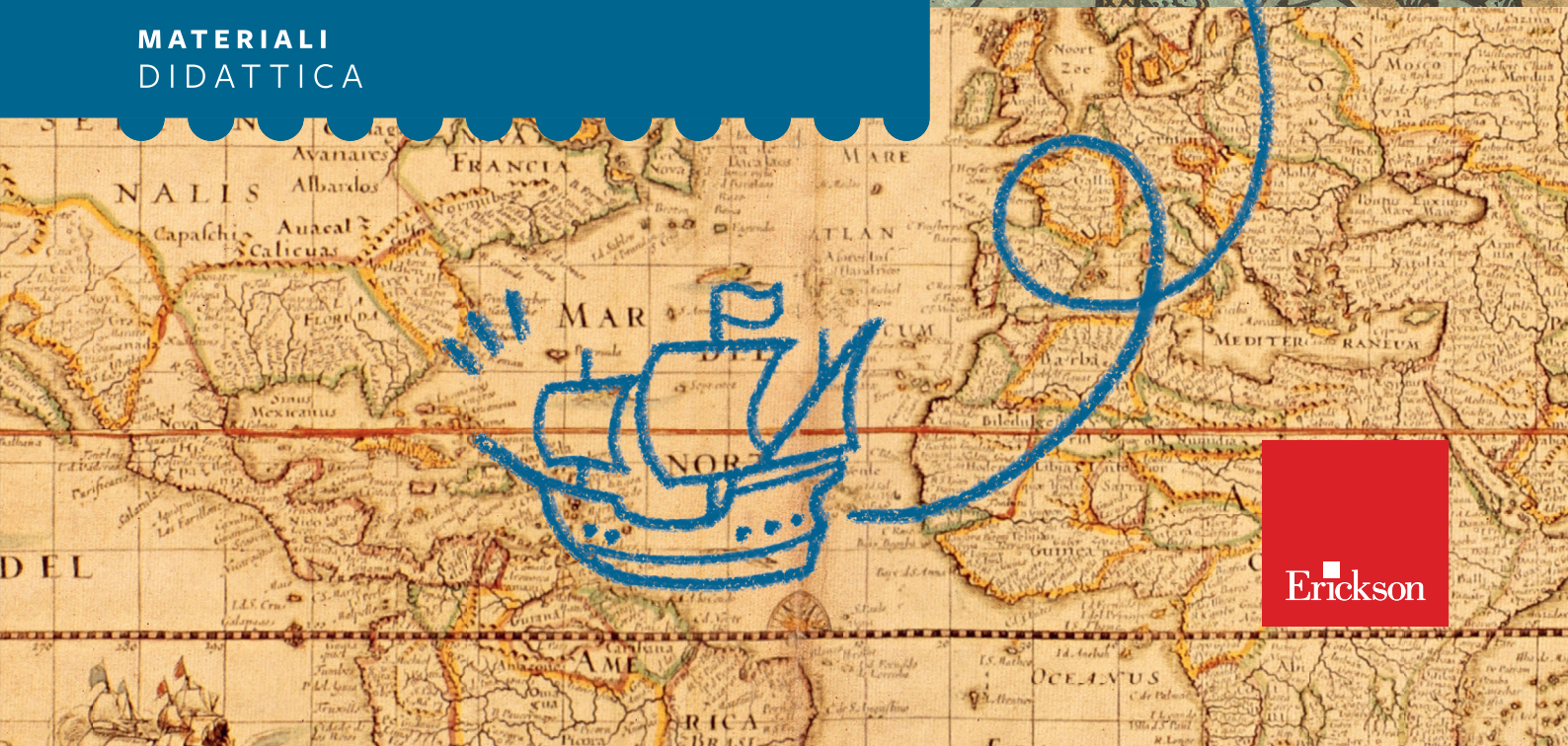
Scuola secondaria di primo grado
Classe prima

Cronologia aggiornata secondo
le Nuove Indicazioni nazionali

Davide Apolloni e Nicoletta Manfrin



**MATERIALI
DIDATTICA**



Erickson

VERIFICHE PERSONALIZZATE

STORIA 1

La serie di volumi VERIFICHE PERSONALIZZATE offre agli insegnanti di **scuola secondaria di primo grado** un'ampia e accurata scelta di materiali per la valutazione degli alunni sui principali contenuti disciplinari.

Ogni verifica e proposta in **tre livelli diversificati** di complessità, che garantiscono una personalizzazione efficace dell'apprendimento, in un'ottica pienamente inclusiva.

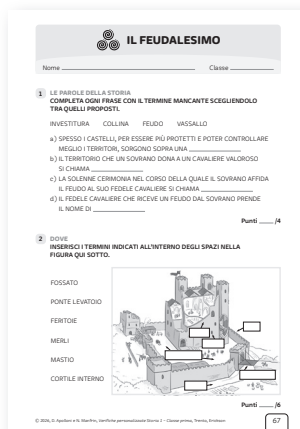
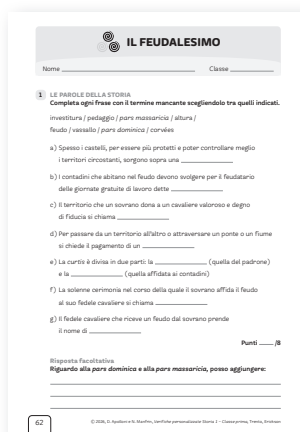
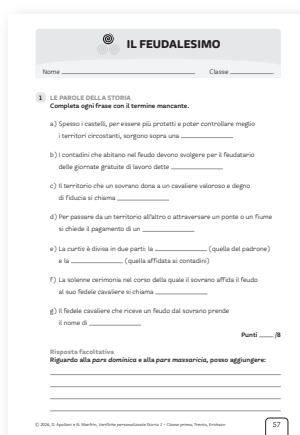
Ciascuna verifica comprende, inoltre, una sezione metacognitiva per l'**autovalutazione**, che stimola l'alunno a riflettere sul lavoro svolto e sul livello di padronanza raggiunto nei vari argomenti.

Tre diversi livelli di difficoltà per una valutazione personalizzata e inclusiva

Gli argomenti trattati nel volume:

- I Longobardi
- L'Islam e la formazione dell'Impero Arabo-Islamico
- Carlo Magno e il Sacro Romano Impero
- Il Feudalesimo
- Il Sacro Romano Impero Germanico e le nuove invasioni
- La rinascita dell'anno Mille
- Le Repubbliche Marinare e le crociate
- I Comuni e lo scontro con l'Impero
- Le monarchie nazionali
- Gli ordini monastici e lo scisma d'Occidente
- La crisi del Trecento
- Le Signorie
- Umanesimo e Rinascimento
- Le scoperte geografiche
- L'impero di Carlo V e gli Stati nazionali europei
- Riforma e Controriforma

Cronologia aggiornata
secondo le Nuove
Indicazioni nazionali



Verifica base



- Adatta all'intera classe
- Calibrata sui contenuti chiave di ciascuna materia
- Si basa su domande chiuse e aperte, a cui l'alunno è chiamato a rispondere senza l'apporto di alcun ausilio

Verifica facilitata



- Pensata per gli alunni con DSA o con un livello di difficoltà solamente esecutiva
- Non prevede una riduzione della complessità della prova rispetto ai contenuti
- È strutturata in modo da diminuire l'impatto generale delle difficoltà tipiche legate ai DSA sulla prova generale

Verifica semplificata



- Per alunni con una difficoltà cognitiva più marcata e stabile
- Si basa su una riduzione della complessità del compito
- Prevede una selezione delle conoscenze indispensabili per comprendere l'argomento affrontato, oltre che una semplificazione esecutiva del compito

GLI AUTORI



DAVIDE APOLLONI

Laureato in Lettere con indirizzo storico-artistico e specializzato in storia dell'arte moderna, insegna italiano, storia e geografi a presso la scuola secondaria di primo grado.



NICOLETTA MANFRIN

Laureata in Lettere con indirizzo storico-artistico, specializzata in storia dell'arte moderna, insegna italiano, storia e geografia presso la scuola secondaria di primo grado.

€ 21,50



www.erickson.it

MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

INDICE

7	Presentazione
11	Introduzione
15	I Longobardi
27	L'Islam e la formazione dell'Impero Arabo-Islamico
43	Carlo Magno e il Sacro Romano Impero
57	Il Feudalesimo
71	Il Sacro Romano Impero Germanico e le nuove invasioni
85	La rinascita dell'anno Mille
101	Le Repubbliche Marinare e le crociate
115	I Comuni e lo scontro con l'Impero
129	Le monarchie nazionali
143	Gli ordini monastici e lo scisma d'Occidente
157	La crisi del Trecento
173	Le Signorie
185	Umanesimo e Rinascimento
199	Le scoperte geografiche
215	L'impero di Carlo V e gli Stati nazionali europei
229	Riforma e Controriforma

Presentazione

Fa quel che può, quel che non può non fa.

Alberto Manzi

Volere è potere.

Detto popolare

Le due citazioni in apertura sono molto note perché esprimono in maniera efficace due approcci diametralmente opposti al tema chiave del volume, la possibilità cioè di offrire strumenti di verifica dell'apprendimento rispettosi delle differenze individuali e il meno impattanti possibile sulle difficoltà esecutive. Se la citazione di Manzi, slegata dal profondo senso pedagogico dell'azione del maestro, sembra a una prima lettura semplicistica e rassegnata, il detto popolare risulta allo stesso modo eccessivamente responsabilizzante per l'individuo e utopistico. Nella scuola, quando si parla di verifica e valutazione, emergono fortemente queste due visioni dicotomiche, specie nella scuola secondaria di primo e secondo grado: c'è chi ritiene la valutazione formale tramite la verifica un atto didatticamente poco utile e vede i limiti individuali come invalicabili, mentre c'è chi, al contrario, ritiene che la volontà di riuscire possa cancellare ogni ostacolo e attivare risorse illimitate.

La strada più onesta sta nel mezzo. Le differenze individuali, i bisogni educativi speciali, i disturbi specifici o aspecifici dell'apprendimento, i deficit cognitivi condizionano ogni attività relativa all'apprendimento. La valutazione è un atto fondante della didattica, specie se intesa come valutazione formativa, *in itinere*, come azione di monitoraggio e non come esclusivo passo finale di un percorso di apprendimento. Non è quindi auspicabile una valutazione eccessivamente rassegnata, in cui si prenda atto delle difficoltà e non si cerchi di attivare motivazione e personalizzazione degli strumenti per migliorare l'apprendimento di tutti. Allo stesso tempo, non è plausibile pensare che il solo impegno cancelli tutte le differenze e gli ostacoli e che tutti ce la debbano fare con strumenti uguali, solo perché c'è la volontà di farcela.

Questa via alla verifica e alla valutazione è la via della *personalizzazione efficace*, che in questa serie di volumi abbiamo voluto proporre per la scuola secondaria, dopo averla già sperimentata con successo nella scuola primaria. Una via che ha come finalità quella di offrire alla scuola *tre livelli diversificati di verifica* sui nuclei principali delle discipline, con *accorgimenti specifici e facilitazioni mirate per ciascun livello*. È infatti fondamentale accompagnare il processo di personalizzazione dell'apprendimento con una personalizzazione delle verifiche, che non lasci questo momento essenziale della didattica all'improvvisazione, alla mera applicazione di misure dispensative o all'uso dei soli strumenti compensativi.

Un efficace materiale personalizzato di verifica consente di calibrare in maniera più specifica lo *sforzo cognitivo* richiesto agli alunni e alle alunne, favorendo la focalizzazione dell'attenzione e dell'impegno sul contenuto; evitando, quindi, che vengano dispersi nella comprensione delle consegne e diluiti nelle difficoltà esecutive. Per questo motivo abbiamo scelto di basare la nostra proposta su tre livelli, con caratteristiche chiare.

Tre livelli di verifica: base, facilitato, semplificato

La *verifica base* è una verifica adatta all'intera classe, calibrata sui contenuti chiave per ciascun ambito di contenuto, in cui all'alunno è richiesto di dimostrare la conoscenza e la comprensione, producendo testi scritti, analisi delle immagini o delle fonti, rispondendo a domande chiuse e aperte e completando schemi e aiuti visivi senza l'apporto di alcun ausilio.

La *verifica facilitata* è una tipologia di verifica pensata per gli alunni con Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA) o con un livello di difficoltà solamente esecutiva. Non prevede, quindi, una riduzione della complessità generale della prova in termini di conoscenze richieste, ma è mirata a diminuire l'impatto generale delle difficoltà tipiche legate ai DSA sulla prova generale. Questo significa in concreto privilegiare tutte le tipologie di risposte chiuse, prevedere domande aperte focalizzate che richiedono una risposta breve e mirata e in generale un'organizzazione della verifica più schematica, più guidata, in modo da facilitare sia la comprensione delle richieste, sia le opzioni di soluzione, così come la gestione generale del tempo della verifica. Rispetto alla verifica base, inoltre, in questo livello viene diminuito il numero di domande e di opzioni di risposta per ciascuna di esse.

La *verifica semplificata* si basa invece su una riduzione della complessità del compito richiesto. È una verifica rivolta a studenti e studentesse con una difficoltà cognitiva più marcata e stabile o con una storia scolastica particolarmente complessa, che incide sulla prestazione generale. Prevede quindi una selezione delle conoscenze indispensabili per comprendere l'argomento affrontato, una forte semplificazione esecutiva del compito e modalità diverse di verifica e valutazione della prova. Viene ulteriormente ridotto il numero di domande e, per le domande a risposta multipla, vengono presentate solo due opzioni di risposta. Non mancano tuttavia le domande aperte, caratterizzate dalla chiarezza del quesito e dalla estrema sintesi della risposta richiesta.

A conclusione di tutti e tre i livelli di verifica si trova un importante box di *autovalutazione e riflessione metacognitiva*, che può essere utile all'insegnante per avviare una fase di monitoraggio e crescita della consapevolezza all'interno della classe o con il singolo alunno. Proprio la competenza di autovalutazione, nella ricerca scientifica, emerge come elemento determinante nel successo formativo; è molto importante, quindi, che già nella verifica sia presente in maniera fissa e vincolante uno spazio che ne sottolinei la centralità didattica.

L'uso in classe

In conclusione, la serie di volumi è pensata affinché l'insegnante abbia a disposizione un set di verifiche in grado di facilitare i processi di inclusione in classe, affidando a ciascun alunno un livello di verifica consono alle proprie risorse ed eventuali difficoltà. Sappiamo bene come diversificare i materiali — specie quelli di verifica, che portano anche a una valutazione sommativa e al voto — sia un atto delicato e sensibile, soprattutto nella scuola secondaria. C'è sempre la necessità di non rendere troppo evidente la diversità dei materiali di facilitazione e semplificazione per evitare episodi di marginalizzazione o di stigma sociale. Sebbene in una classe veramente inclusiva questa attenzione risulti superflua, perché ognuno conosce e sa che ciascuno ha il diritto a strumenti equi e diversificati, questo è un obiettivo a lungo termine che si costruisce anche tramite l'uso di materiali efficaci di personalizzazione, come quelli di questa serie di volumi.

Utilizzare tre diversi livelli di verifica, studiati nello specifico per diminuire la difficoltà esecutiva e di comprensione, permette una gestione migliore della fase di verifica dell'apprendimento nel rispetto della differenziazione.

Inoltre, non è da sottovalutare il valore di valutazione *in itinere* che emerge dall'uso di questi materiali di verifica, anche grazie alla presenza del box di autovalutazione. Attivare un confronto tra la percezione di successo/insuccesso da parte dell'alunno e la valutazione «ufficiale» del docente mette in moto un'importante azione metacognitiva che, se guidata e stimolata a livello di classe, può portare a un reale processo di crescita basato sulla valorizzazione della comprensione dell'errore e di controllo della gestione della prova (gestione dei tempi, della concentrazione, dell'attenzione). Tutte funzioni di base che nei ragazzi con maggiori fragilità scolastiche sono spesso carenti e stanno alla base delle difficoltà di studio e di apprendimento.

Francesco Zambotti
Responsabile Area Educazione
Edizioni Erickson



LE MONARCHIE NAZIONALI

Nome _____

Classe _____

1 LE PAROLE DELLA STORIA

Per ciascun termine indica la definizione corretta.

a) Monarchia nazionale

- ☐ È una monarchia che si estende su più nazioni.
- ☐ È uno Stato dove il re governa un territorio unito, la popolazione parla la stessa lingua e pratica la stessa religione.
- ☐ È uno Stato dove il re governa un territorio formato da due o più regioni.

b) Stati Generali

- ☐ Assemblea dei rappresentanti delle classi sociali di nobiltà, clero e borghesia.
- ☐ Assemblea che rappresenta i nobili e il clero.
- ☐ Assemblea presieduta dal re che si riunisce per scrivere le leggi di uno Stato.

c) *Domesday Book*

- ☐ Registro in cui sono riportati gli abitanti inglesi e i loro beni per rendere più efficiente il pagamento delle tasse.
- ☐ Registro in cui vengono elencati tutti i beni del re.
- ☐ Quaderno con l'elenco dei nobili inglesi.

d) *Magna Charta Libertatum*

- ☐ È un documento che offre la libertà a chi era stato condannato a una pena.
- ☐ È una carta nella quale si dichiara che il re è libero di fare ciò che vuole.
- ☐ Si tratta di un documento che limita l'autorità del re e garantisce dei diritti ai nobili, al clero e alla borghesia.

e) Parlamento

- ☐ Assemblea dei rappresentanti del popolo.
- ☐ Assemblea dei rappresentanti di nobili, vescovi, abati e ricca borghesia.
- ☐ Assemblea dei rappresentanti dei mercanti e degli artigiani.

f) Reconquista

- ☐ Guerra combattuta dai regni cristiani spagnoli per cacciare gli Arabi.
- ☐ Riconquista dei territori spagnoli occupati dai Francesi.
- ☐ Guerra tra Spagna e Portogallo per il dominio della penisola iberica.

Punti ____ /6

**2 CHE COSA**

Leggi il seguente brano e scegli gli inserimenti corretti cancellando quelli sbagliati.

Le prime monarchie nazionali / regionali si affermano in Inghilterra, Francia e Spagna / Italia e sono caratterizzate dal fatto di comprendere dentro i loro confini uno stesso popolo. Il potere dei feudatari locali diminuisce mentre acquista potere il governo centrale dei **parlamenti / sovrani**.

In Inghilterra viene costituito il Regno dei Normanni e nel 1215 è concesso il *Domesday Book* / *Magna Charta Libertatum*, un documento che viene considerato alla base delle moderne monarchie / costituzioni. In Francia la monarchia si rafforza e si dota di una efficiente pubblica amministrazione che il sovrano utilizza per governare la nazione. Le proposte del re vengono discusse in una assemblea chiamata Stati Generali / **Assemblea del popolo**. La Spagna viene unificata grazie all'unione delle due case di Granada / Castiglia e di Aragona.

Punti ____ /7

3 DOVE

Osserva la cartina e inserisci nei riquadri vuoti i nomi dei regni mancanti.



Punti ____ /4

4

CHI

Indica, sotto a ciascuna affermazione, il nome del personaggio ad essa associato.

a) Guida i soldati francesi contro gli Inglesi nella Guerra dei Cento anni

b) Grazie al loro matrimonio si riuniscono i Regni di Castiglia e di Aragona

c) Sconfigge gli Anglosassoni nella battaglia di Hastings e fonda il Regno d'Inghilterra

d) Concede la *Magna Charta Libertatum*

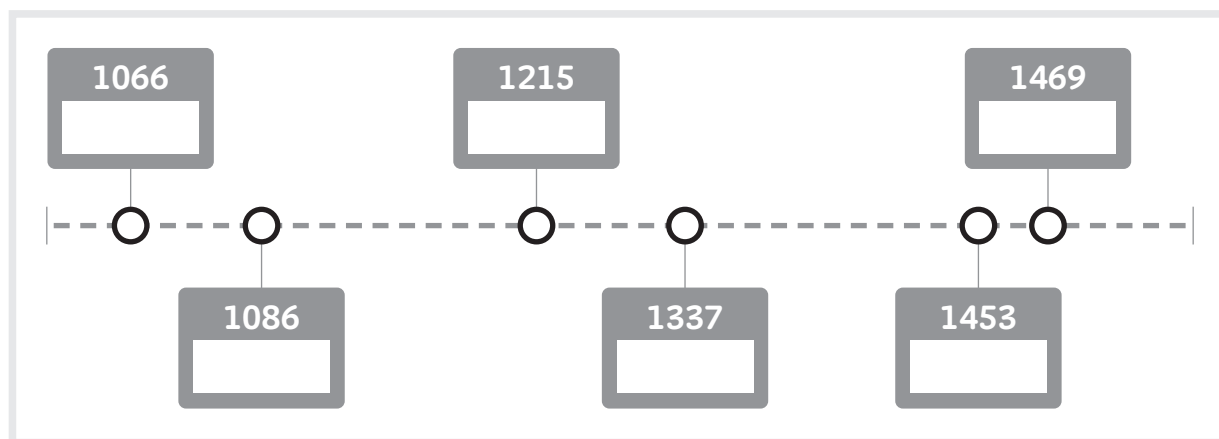
e) Convoca gli Stati Generali

Punti ____ /5

5

QUANDO

Inserisci nella linea del tempo la lettera corrispondente agli eventi indicati.



a) Viene redatto il *Domesday Book*

b) Unificazione dei Regni di Castiglia e di Aragona

c) Battaglia di Hastings

d) Inizio della Guerra dei Cento anni

e) Concessione della *Magna Charta Libertatum*

f) Fine della Guerra dei Cento anni

Punti ____ /6



6

PERCHÉ**Completa la tabella.**

In Inghilterra nasce il primo Parlamento	perché	
L'Inghilterra perde i suoi possedimenti in Francia	perché	
Edoardo III d'Inghilterra invade la Francia	perché	
La Guerra dei Cento anni nel 1380 si ferma per una tregua	perché	
Giovanna d'Arco diventa l'eroina del popolo francese	perché	

Punti ____ /5

Risposta facoltativa**Io sulla Guerra dei Cento anni posso aggiungere che...**

7

LE IMMAGINI DELLA STORIA**Osserva le tre immagini in sequenza e svolgi quanto richiesto.**



a) Scrivi una didascalia per ciascuna immagine.

b) Scrivi un breve testo in cui riassumi le vicende che hanno avuto come protagonista Giovanna d'Arco.

Punti ____ /4

TOTALE PUNTI ____ /37 VOTO FINALE ____

AUTOVALUTAZIONE

- La verifica mi è sembrata nel complesso:
☐ Facile ☐ Di media difficoltà ☐ Difficile
- Penso di aver conseguito i migliori risultati negli esercizi:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
- Gli esercizi più difficili per me sono stati:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
- Per superare le mie difficoltà devo:



LE MONARCHIE NAZIONALI

Nome _____

Classe _____

1 LE PAROLE DELLA STORIA

Per ciascun termine indica la definizione corretta.

a) Monarchia nazionale

- ☐ È una monarchia che si estende su più nazioni.
- ☐ È uno Stato dove il re governa un territorio unito, la popolazione parla la stessa lingua e pratica la stessa religione.

b) Stati Generali

- ☐ Assemblea dei rappresentanti delle classi sociali di nobiltà, clero e borghesia.
- ☐ Assemblea che rappresenta i nobili e il clero.

c) *Domesday Book*

- ☐ Registro in cui sono riportati gli abitanti inglesi e i loro beni per il pagamento delle tasse.
- ☐ Quaderno con l'elenco dei nobili inglesi.

d) *Magna Charta Libertatum*

- ☐ È un documento che offre la libertà ai condannati.
- ☐ Si tratta di un documento che limita l'autorità del re e garantisce dei diritti ai nobili, al clero e alla borghesia.

e) Parlamento

- ☐ Assemblea dei rappresentanti di nobili, vescovi, abati e ricca borghesia.
- ☐ Assemblea dei rappresentanti dei mercanti e degli artigiani.

f) Reconquista

- ☐ Guerra combattuta dai regni cristiani spagnoli per cacciare gli Arabi.
- ☐ Guerra tra Spagna e Portogallo per il dominio della penisola iberica.

Punti _____ /6

2 CHE COSA

Leggi il seguente brano e scegli gli inserimenti corretti cancellando quelli sbagliati.

Le prime monarchie nazionali / regionali si affermano in Inghilterra, Francia e Spagna / Italia e sono caratterizzate dal fatto di comprendere dentro i loro confini uno stesso popolo. Il potere dei feudatari locali diminuisce mentre acquista potere il governo centrale dei parlamenti / sovrani.

In Inghilterra viene costituito il Regno dei Normanni e nel 1215 è concesso il *Domesday Book* / *Magna Charta Libertatum*, un documento che viene considerato alla base delle moderne monarchie / costituzioni. In Francia la monarchia si rafforza e si dota di una efficiente pubblica amministrazione che il sovrano utilizza per governare la nazione. Le proposte del re vengono discusse in una assemblea chiamata Stati Generali / Assemblea del popolo. La Spagna viene unificata grazie all'unione delle due case di Granada / Castiglia e di Aragona.

Punti ____ /7

3 DOVE

Osserva la cartina e inserisci nei riquadri vuoti i nomi dei regni mancanti.



Punti ____ /4

4

CHI

Indica, con una freccia, il giusto collegamento tra affermazione e nome.

Guida i soldati francesi contro gli
Inglesi nella Guerra dei Cento anni

Grazie al loro matrimonio si riuniscono
i Regni di Castiglia e di Aragona

Sconfigge gli Anglosassoni nella
battaglia di Hastings e fonda il Regno
d'Inghilterra

Concede la *Magna Charta Libertatum*

Convoca gli Stati Generali

Guglielmo I il
Conquistatore

Giovanni Senzatterra

Giovanna d'Arco

Filippo IV il Bello

Isabella di Castiglia e
Ferdinando d'Aragona

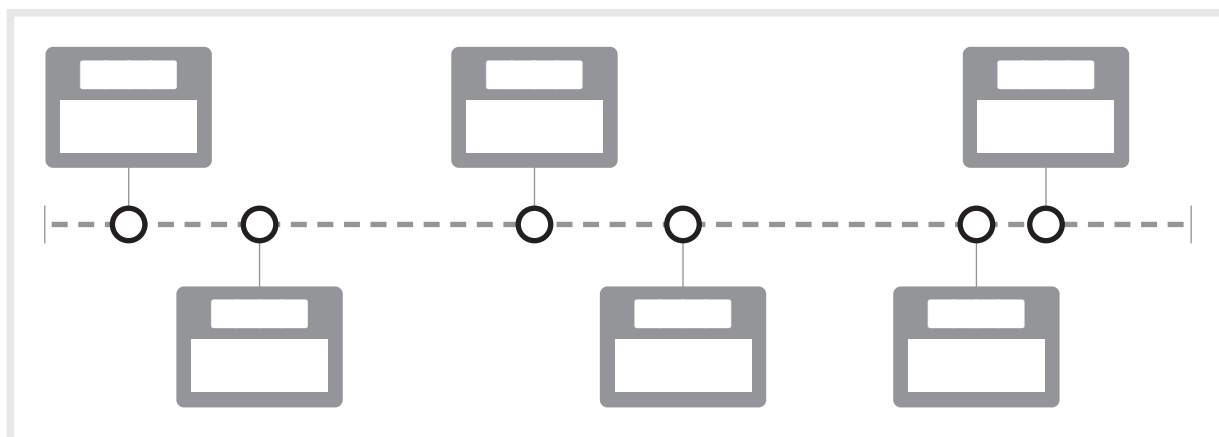
Punti ____ /5

5

QUANDO

Utilizzando i termini dati, completa le seguenti frasi e inserisci
poi le date e gli eventi nella linea del tempo.

Castiglia / Cento / Battaglia / Fine / Libertatum / Book



- Viene redatto il Domesday _____ (1086)
- Unificazione dei Regni di _____ e di Aragona (1469)
- _____ di Hastings (1066)
- Inizio della Guerra dei _____ anni (1337)
- Concessione della Magna Charta _____ (1215)
- _____ della Guerra dei Cento anni (1453)

Punti ____ /6

6 PERCHÉ

Completa la tabella inserendo la lettera relativa al completamento corretto.

- a) Guida l'esercito in numerose battaglie in cui sconfigge gli Inglesi.
- b) Si ritiene il legittimo erede al trono.
- c) Giovanni Senzaterra concede la *Magna Charta Libertatum*.
- d) In Inghilterra e in Francia vi sono carestie, pestilenze e malcontento popolare.
- e) Re Filippo II Augusto sconfigge gli Inglesi nella battaglia di Bouvines.

In Inghilterra nasce il primo Parlamento	perché	
L'Inghilterra perde i suoi possedimenti in Francia	perché	
Edoardo III d'Inghilterra invade la Francia	perché	
La Guerra dei Cento anni nel 1380 si ferma per una tregua	perché	
Giovanna d'Arco diventa l'eroina del popolo francese	perché	

Punti ____ /5

Risposta facoltativa

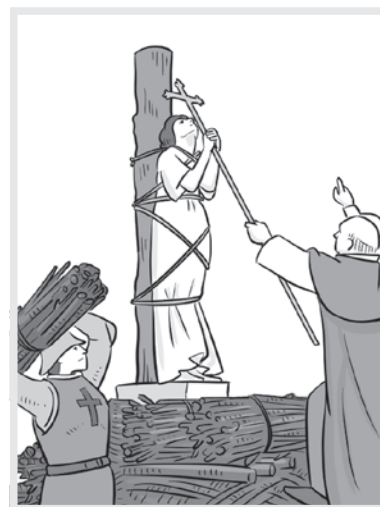
Io sulla Guerra dei Cento anni posso aggiungere che...

7 LE IMMAGINI DELLA STORIA

Osserva le tre immagini in sequenza e scrivi una didascalia per ciascuna di esse.







Punti ____ /3



TOTALE PUNTI ____ /36 VOTO FINALE ____

AUTOVALUTAZIONE

- La verifica mi è sembrata nel complesso:
☐ Facile ☐ Di media difficoltà ☐ Difficile
- Penso di aver conseguito i migliori risultati negli esercizi:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
- Gli esercizi più difficili per me sono stati:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
- Per superare le mie difficoltà devo:



LE MONARCHIE NAZIONALI

Nome _____

Classe _____

1 LE PAROLE DELLA STORIA

COMPLETA LE DEFINIZIONI INSERENDO I TERMINI CHE TROVI QUI SOTTO.

RAPPRESENTANTI / GUERRA / RE / DOCUMENTO

a) MONARCHIA NAZIONALE

È UNO STATO DOVE IL _____ GOVERNA UN TERRITORIO UNITO,
LA POPOLAZIONE PARLA LA STESSA LINGUA E PRATICA LA STESSA RELIGIONE.

b) MAGNA CHARTA LIBERTATUM

SI TRATTA DI UN _____ CHE LIMITA L'AUTORITÀ DEL RE
E GARANTISCE DEI DIRITTI AI SUDDITI.

c) PARLAMENTO

ASSEMBLEA DEI _____ DI NOBILI, VESCOVI, ABATI E RICCA
BORGHESIA.

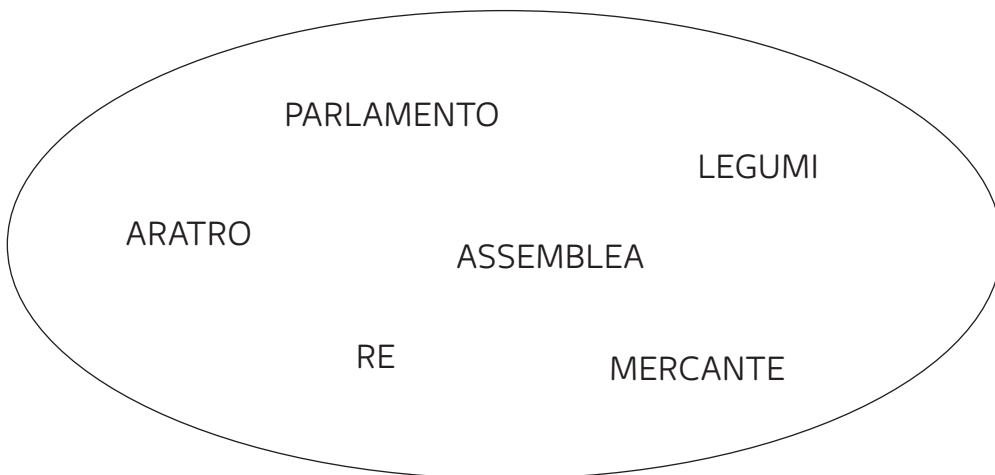
d) RECONQUISTA

_____ COMBATTUTA DAI REGNI CRISTIANI SPAGNOLI PER
CACCIARE GLI ARABI.

Punti ____ /4

2 COSA

**LEGGI LE PAROLE CHE TROVI QUI SOTTO E CANCELLA I TERMINI
CHE NON HANNO A CHE FARE CON LE MONARCHIE NAZIONALI.**



Punti ____ /3

3

DOVE

NEI RETTANGOLI DELLA CARTINA INSERISCI I NOMI DELLE MONARCHIE NAZIONALI SCEGLIENDOLI TRA QUELLI SEGUENTI.

REGNO DI FRANCIA / REGNO DI INGHILTERRA / REGNO DI SPAGNA



Punti ____/3

4

CHI

COLLEGA CON UNA FRECCIA LA DIDASCALIA CORRETTA A CIASCUNA IMMAGINE.

IN FRANCIA



IN SPAGNA



IN INGHILTERRA



MATRIMONIO TRA
LA REGINA ISABELLA
DI CASTIGLIA E
RE FERDINANDO
D'ARAGONA

RE GIOVANNI SENZA
TERRA FIRMA IL
DOCUMENTO DELLA
MAGNA CHARTA
LIBERTATUM

FILIPPO IL BELLO
CONVOCA UNA
GRANDE ASSEMBLEA
CHIAMATA STATI
GENERALI

Punti ____/3



a) CHE COSA VIENE RAFFIGURATO NELLO SFONDO?

b) COSA STA FACENDO GIOVANNA D'ARCO?

c) COME È VESTITA E PERCHÉ?

d) CHE COSA TIENE IN MANO?

Punti ____ /4



TOTALE PUNTI _____ **/17** **VOTO FINALE** _____

AUTOVALUTAZIONE

- LA VERIFICA TI È PIACIUTA
☐ MOLTO ☐ ABBASTANZA ☐ POCO
- GLI ESERCIZI SONO STATI
☐ FACILI ☐ ABBASTANZA DIFFICILI ☐ MOLTO DIFFICILI
- SEGNA CON UNA CROCETTA GLI ESERCIZI CHE TI SONO PIACIUTI DI PIÙ
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- SEGNA CON UNA CROCETTA GLI ESERCIZI CHE NON TI SONO PIACIUTI
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5