

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Nel corso dell'anno, le conoscenze, le abilità e le competenze degli alunni saranno accertate con prove di verifica, diversificate a seconda delle scelte didattiche dell'insegnante, che comprendono principalmente: Test motori sulle capacità e abilità individuali (Allegati n°3 e n°4: Griglie di valutazione dei test motori, maschile e femminile), circuiti e percorsi a tempo e ad errori, fondamentali dei giochi sportivi e conoscenza dei regolamenti. La valutazione terrà conto oltre che delle prove suddette anche, e soprattutto, del comportamento, dell'impegno, della partecipazione attiva, della puntualità nella consegna di documenti richiesti, del rispetto delle regole, dell'ambiente, dei compagni, dei docenti e dei miglioramenti progressivi ottenuti.

Il dipartimento prevede inoltre prove parallele. Il dipartimento prevede inoltre prove parallele conclusive per il 1° biennio e per il 2° biennio, a tempo ed a errori (Allegato n°1):

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (TEORIA)

OBIETTIVO	DESCRITTORE	INDICATORI DI LIVELLO	PUNTI
Prova in bianco o completamente fuori traccia	In bianco o svolta ma senza alcuna attinenza con la consegna		2
<b>Conoscenza dei contenuti specifici e relativi al contesto</b>  <b>Competenze linguistiche e/o specifiche (correttezza formale, uso del lessico specifico)</b>  <b>Capacità</b>	Il candidato conosce gli argomenti richiesti:	In modo gravemente lacunoso	3
		In modo generico, con lacune e scorrettezze	4
	Il candidato si esprime applicando le proprie conoscenze ortografiche, morfosintattiche, lessicali e di lessico specifico	In modo approssimativo e con alcune imprecisioni	5
		In modo essenziale e complessivamente corretto	6
		In modo completo ed esauriente	7
		In modo approfondito e dettagliato	8
		Con coerenza logica, sintesi efficace ed appropriata, rielaborazione critica e personale	9 / 10
	- di sintesi - logiche - di rielaborazione		

(Allegato n° 2)

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (PRATICA)

OBIETTIVI SPECIFICI riportati sulla scheda	INDICATORI	DESCRITTORI	VOTO NUMERICO
1.Capacità condizionali: Resistenza, forza, velocità e mobilità articolare.	L'alunno sa realizzare risposte motorie corrette e precise trasferendole correttamente in tutte le situazioni anche in quelle non strutturate	Applica in modo autonomo i principi metodologici migliorando e perfezionando costantemente le proprie prestazioni	10
		Applica in modo autonomo i principi metodologici dell'allenamento per	9

		<p>migliorare le proprie prestazioni</p> <p>Conosce ed utilizza con efficacia le proprie abilità e si impegna per migliorare le prestazioni</p> <p>Conosce ed utilizza con efficacia il proprio potenziale atletico, ma non sempre si applica in modo proficuo per cercare di migliorare le prestazioni</p> <p>Esegue superficialmente gli esercizi di allenamento e non si applica in modo adeguato per migliorare le sue prestazioni</p> <p>Esegue in modo non sempre corretto gli esercizi di allenamento perché non si applica per migliorare le sue prestazioni</p> <p>Partecipazione spesso passiva associata ad una frequenza saltuaria ed alla mancanza di impegno</p> <p>Mancanza di puntualità nel portare il materiale e impegno insufficiente si sottrae costantemente alle verifiche</p> <p>Si rifiuta di eseguire qualsiasi attività, anche la più semplice</p>	<p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p>
<p>2. Capacità coordinative:            Coordinazione oculo-manuale /oculo podalica, Spazio-Tempo            Equilibrio-Ritmo            Rapidità            Differenziazione,            Coordinazione Generale            e Destrezza Motoria.</p>	<p>L'alunno sa mettere in atto le capacità di coordinazione riferite a            Spazio-Tempo            Equilibrio Ritmo            Rapidità            Differenziazione</p>	<p>Realizza risposte motorie corrette e precise trasferendole correttamente in tutte le situazioni anche in quelle non strutturate</p> <p>Realizza risposte motorie precise e riesce a trasferirle in modo finalizzato in tutte le situazioni sportive</p> <p>Realizza risposte motorie quasi sempre adatte e sa trasferirle in modo efficace nelle diverse situazioni</p> <p>Realizza schemi motori coordinati, ma non sempre riesce a trasferirli in modo efficace</p> <p>Realizza proposte motorie quasi sempre efficaci solo in situazioni poco complesse e fatica a costruire un proprio spazio</p> <p>Realizza risposte motorie poco precise e non riesce a svolgere un lavoro corporeo minimamente organizzato</p> <p>Non realizza risposte motorie adeguate            Partecipazione passiva associata ad una frequenza saltuaria ed alla mancanza di</p>	<p>10</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p>

		<p>impegno</p> <p>Mancanza di puntualità nel portare il materiale e impegno scarso si sottrae costantemente alle verifiche</p> <p>Si rifiuta di eseguire qualsiasi attività, anche la più semplice</p>	2
<p>3. Conoscenza e applicazione delle regole sportive. Partecipazione alle attività sportive. Possesso degli elementi tecnici base degli sport educativi scolastici Pallavolo, Basket, Pallamano Calcio e Calcio a 5, altro...</p>	<p>L'alunno conosce e rispetta le regole nella pratica sportiva e nello sviluppo di una costruttiva capacità di collaborazione</p>	<p>Ha interiorizzato le regole e collabora fattivamente con i compagni e gli insegnanti</p> <p>Conosce, rispetta, gestisce le regole sportive e collabora in modo produttivo con gli altri conosce i fondamentali tecnico-tattici delle attività</p> <p>Conosce i fondamentali tecnico-tattici delle attività, rispetta le regole sportive e collabora nel gruppo e nella squadra</p> <p>Lavora nel gruppo cercando di collaborare in modo costruttivo, rispetta le regole ma non sempre dimostra di averle interiorizzate</p> <p>Lavora nel gruppo ma non sempre collabora in modo costruttivo per la poca applicazione delle regole comuni, conosce i fondamentali tecnico-tattici delle attività</p> <p>Partecipa all'attività in modo incostante assumendo un ruolo marginale nel gruppo non conoscendo le regole da rispettare</p> <p>Partecipa saltuariamente solo su sollecitazione disattendendo completamente il rispetto delle regole</p> <p>Mancanza di puntualità nel portare il materiale e impegno scarso si sottrae costantemente alle verifiche</p> <p>Si rifiuta di eseguire qualsiasi attività, anche la più semplice</p>	<p>10</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p>

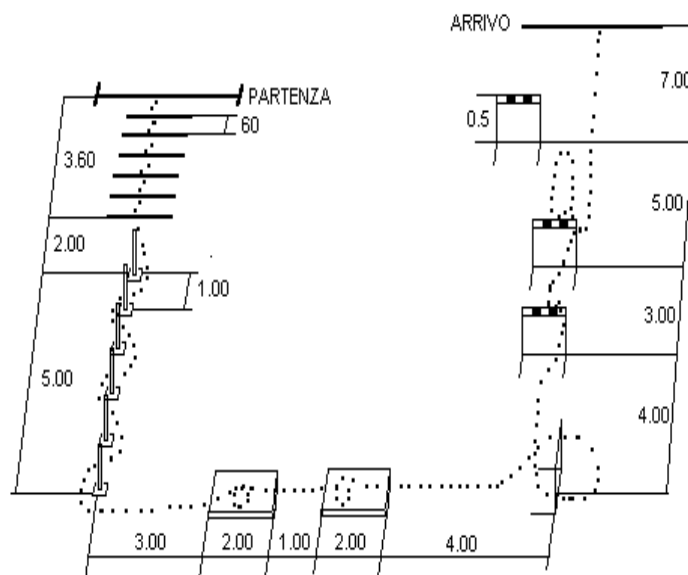
## **ELENCO DELLE GRIGLIE DI DIPARTIMENTO**

*(Allegato n° 3)*

VALUTAZIONE COMPORTAMENTALE	
Griglia dei voti	Indicatori
2	Assenza assoluta di partecipazione
3	Mancanza di puntualità nel portare il materiale e impegno insufficiente si sottrae costantemente alle verifiche
4	Partecipazione spesso passiva associata ad una frequenza saltuaria ed alla mancanza di impegno
5	Partecipazione finalizzata esclusivamente all'attività ludica, mancanza di impegno nelle fasi di allenamento. Utilizzo spesso improprio del materiale usato per lo svolgimento della lezione
6	Partecipazione non sempre attiva e di breve durata, discontinuo l'impegno. Utilizzo a volte improprio del materiale usato per lo svolgimento della lezione
7	Interesse costante, partecipazione quasi sempre attiva, puntuale nel portare il materiale.
8	Interesse costante, partecipazione attiva, puntuale nel portare il materiale.
9	Partecipazione attiva e propositiva. Dimostra di saper applicare le conoscenze acquisite risolvendo le situazioni in modo autonomo
10	Partecipazione attiva e propositiva, dimostra di saper applicare le conoscenze acquisite anche aiutando i compagni. Dimostra un interesse approfondito verso la materia partecipando anche alle attività extracurricolari dell'Istituto,

(Allegato n° 4)

**TEST CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI CONI – CAS (biennio)**

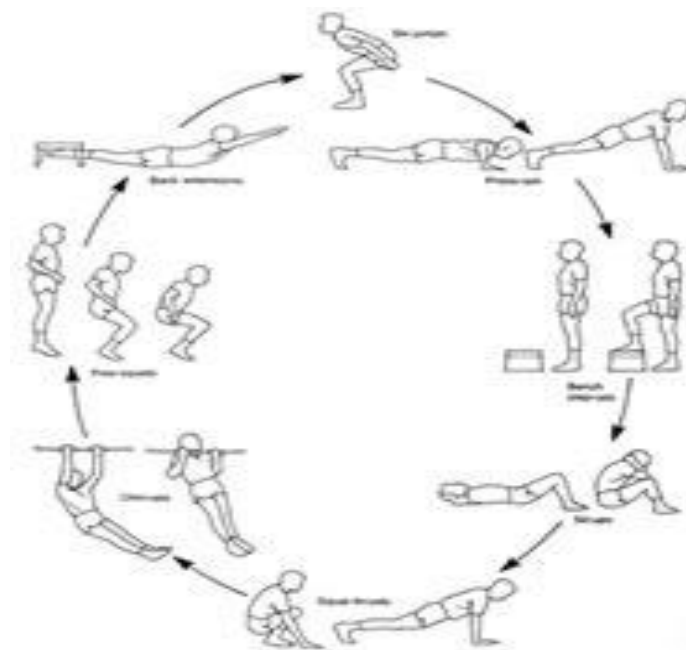


**Circuito a tempo ed a errori**

(Per ogni errore si aggiungono 2 secondi sul tempo effettivamente impiegato)

- 1) Partenza
- 2) Skip (superamento dei 6 bastoni a ginocchia alte).
- 3) Slalom tra i 6 paletti
- 4) Capovolta ( o rotolamento) su due tappeti 1 in avanti e 1 indietro)
- 5) Salto sull'ostacolo
- 6) Salti sopra e sotto i 2 ostacoli.
- 7) Arrivo

## ***CIRCUIT TRAINING (triennio)*** **(1)**



### **Circuito a tempo e a errori**

(n°5 ripetizioni per esercizio, per ogni errore si aggiungono 2 secondi sul tempo effettivamente impiegato).

- 1) Partenza in piedi mani sui fianchi: Squat (Piegamento degli arti inferiori)
- 2) Partenza posizione prona a braccia tese in appoggio: piegamenti e distensione degli arti superiori.
- 3) Partenza in piedi mani lungo fianchi: Step-test
- 4) Partenza posizione supina arti inferiori piegati: Sit-up (flessione in avanti del busto e ritorno).
- 5) Partenza posizione prona a braccia tese in appoggio: piegamenti e distensione degli arti inferiori.
- 6) Trazioni alla sbarra.
- 7) Partenza in piedi mani sui fianchi: salti simultanei in alto.
- 8) Partenza posizione prona a braccia tese in alto: flessione del busto indietro, piedi a terra.

(Allegato n°5)

## Griglie di valutazione dei test motori, maschile e femminile

### MASCHILE

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_

Livello	Mobilità del tronco			Lungo da fermo			Lancio frontale palla da kg3			Cooper 12'			Velocità 50 mt			Differenza Alto da fermo			Addominali 20''			Rapidità 15 mt (partenza seduti)			Circuito destrezza		
Livello	Cm	1p	2p	Cm	1p	2p	m	1p	2p	m	1p	2p	sec	1p	2p	cm	1p	2p	rip	1p	2p	sec	1p	2p	sec	1p	2p
10	20			2,60			6,2			3.000			7''0			68			26			3''10			18''		
9,50	18			2,50			6			2.850			7''2			62			25			3''20			19''		
9	16			2,40			5,8			2.750			7''3			59			24			3''30			19''5		
8,50	14			2,30			5,5			2.650			7''6			50			23			3''35			20''		
8	12			2,20			5,0			2.550			7''8			49			22			3''40			21''		
7,50	10			2,10			4,7			2.400			7''9			47			21			3''46			22''		
7	8			2,00			4,5			2.300			8''1			45			20			3''54			23''		
6,50	3			1,90			4,2			2.200			8''5			42			19			3''68			24''		
Fascia obiettivi minimi	0			1,80			3,7			2.100			9''1			35			18			3''70			25,5		
5,50	-3			1,70			3,5			1.500			9''4			32			17			3''77			26''		
5	-5			1,60			3,3			1.400			9''8			30			16			3''90			26''5		
4,50	-7			1,50			3,0			1.300			10''			27			15			4''04			27''		

(Allegato n°6)

**FEMMINILE**

NOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_

Livello	Mobilità del tronco			Lungo da fermo			Lancio frontale palla da kg3			Cooper 12'			Velocità 50 mt			Differenza Alto da fermo			Addominali 20''			Rapidità 15 mt (partenza seduti)			Circuito destrezza		
Livello	Cm	1p	2p	Cm	1p	2p	m	1p	2p	m	1p	2p	sec	1p	2p	cm	1p	2p	rip	1p	2p	sec	1p	2p	sec	1p	2p
10	20			2,10			5,0			2.350			7''8			60			23			3''20			21''		
9,50	18			2,00			4,8			2.300			8''			55			22			3''40			22''5		
9	16			1,90			4,5			2.200			8''3			50			21			3''60			22''		
8,50	14			1,80			4,0			2.100			8''6			46			20			3''80			23''		
8	12			1,70			3,7			2.000			8''8			44			19			3''90			24''		
7,50	10			1,60			3,5			1.900			9''			42			18			4''00			25''		
7	8			1,50			3,4			1.800			9''2			40			17			4''10			26''		
6,50	3			1,40			3,2			1.700			9''5			37			16			4''20			27''		
Fascia obiettivi minimi	0			1,30			3			1.600			10''2			31			13			4''40			28,5		
5,50	-3			1,20			2,7			1.500			10''6			28			12			4''60			29		
5	-5			1,10			2,6			1.400			10''8			25			11			4''80			29,5		
4,50	-7			0,90			2,5			1.300			11''			23			10			5''00			30		