

CRITERI DI VALUTAZIONE IN SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I criteri di valutazione in scienze motorie e sportive si basano su indicatori pratici, teorici e comportamentali che uniscono la verifica delle capacità di ogni singolo studente/studentessa al percorso di crescita personale.

Indicatori principali di valutazione

- Capacità motorie e condizionali: Misura il livello di forza, resistenza, velocità e flessibilità rispetto alle condizioni di partenza dello studente.
- Tecnica esecutiva: Valuta la precisione, la sicurezza e la correttezza dei gesti tecnici dei vari sport o sequenze motorie.
- Autonomia e applicazione: Considera la capacità dell'alunno di gestire sequenze complesse, usare attrezzi o orientarsi e adattare i movimenti a situazioni nuove.
- Partecipazione e impegno: Osserva la costanza, l'interesse e la frequenza attiva durante le lezioni pratiche e teoriche.
- Rispetto delle regole e fair-play: Verifica la correttezza verso i compagni, l'insegnante, il rispetto delle regole dei giochi e la cura delle strutture scolastiche

Differenza tra Biennio e Triennio

- Biennio (Classi I e II): Si concentra sul consolidamento degli schemi motori di base, sul miglioramento delle capacità coordinative e sull'avviamento a una pratica multisportiva.
- Triennio (Classi III, IV e V): Richiede una maggiore maturità esecutiva, la conoscenza teorica dei sistemi di allenamento, la capacità di autovalutazione e la responsabilizzazione nella gestione autonoma dell'attività fisica o di ruoli specifici (es. arbitro, organizzatore).

7) Anche quest'anno prosegue l'organizzazione del gruppo sportivo di pallavolo e la partecipazione ai Campionati studenteschi di basket, pallavolo e atletica leggera, se l'organizzazione di tali attività sarà comunicata per tempo ai plessi scolastici. Inoltre le partite basket 3, di calcio a 5 maschile e femminile dei tornei di Istituto saranno svolte al pomeriggio, mentre quelle di pallavolo la mattina in orario curriculare.

PROGRAMMAZIONE CONTENUTI COMUNI

NELLE CLASSI PRIME si stabilisce di effettuare alcuni test pratici al fine di verificare le abilità motorie di base degli studenti.

-Test di resistenza: corsa su pista di 2 giri equivalenti a 570mt

-Test di coordinazione: con la funicella. Esecuzione di 5 tipologie di salto differenti:

- 1.Salto base (a piedi uniti) avanti- indietro
- 2.Salto alternato (passo da pugile) da fermo e in movimento
- 3.Salto a ginocchia alte o salto incrociato
- 4.Salti laterali piedi pari uniti (salto indietro)
- 5.Doppi giri o salto in coppia uno di fronte all'altro

Di tutte le tipologie devono essere eseguiti almeno 10 salti continuativi.

La valutazione si basa sulla fluidità e continuità del movimento.

-Test di lancio e precisione: 10 lanci di una pallina da tennis a una distanza di 15 metri dentro un determinato settore. Lancio del vortex

-Test di forza arti inferiori: salto in lungo da fermo. Per quanto riguarda la teoria si affronterà l'apparato scheletrico, la pallavolo, il tennis tavolo e la parte teorica delle specialità di atletica affrontate.

NELLE CLASSI SECONDE i test pratici verificheranno il consolidamento delle abilità motorie di base, e saranno i seguenti:

- Test di resistenza: corsa su pista di 3 giri equivalenti a 855mt
- Test capacità coordinative, con particolare riferimento all'equilibrio (sia statico che dinamico) e all'orientamento spazio-temporale: la capovolta avanti e indietro, il salto in alto
- Test forza esplosiva e potenza arti superiori: lancio della palla medica 3 kg. maschi 2kg femmine (oppure utilizzo per tutti/e della palla da 3 kg. con tabelle di riferimento differenti.)
- Test forza esplosiva e potenza arti inferiori: Abalakov o salto triplo/quintuplo a piedi pari
- Test di velocità: i 30 metri piani

Per la parte teorica si affronterà l'apparato muscolare, il basket o/e la pallamano, oltre alla parte teorica delle specialità di atletica affrontate.

I test pratici del biennio saranno abbinati a coppie per la valutazione, in modo da ottenere due voti pratici e faranno riferimento a tabelle comuni.

NELLE CLASSI TERZE i test pratici valuteranno le capacità motorie raggiunte e la tecnica acquisita soprattutto in riferimento della macroarea *agilità e reattività*.

-Test reattività arti inferiori e coordinazione: salto con funicella a piedi pari uniti i 30" o 60"

-Test forza e reattività arti superiori: getto del peso tecnica O'Brian

- Test velocità e reattività: Illinois, agility test o test navetta sui 30 mt (in palestra) e i 60 metri in pista
- Il servizio nella pallavolo o elemento tecnico di un altro sport es. terzo tempo basket o fondamentali calcio o di altri sport di squadra.
- Si affronteranno alcune specialità di atletica leggera.

Per la teoria sarà trattato l'apparato cardio-circolatorio e respiratorio

NELLE CLASSI QUARTE i test pratici valuteranno in particolar modo le capacità coordinative/condizionali raggiunte e l'aspetto tecnico degli sport affrontati

- Coordinazione oculo-manuale con relativi test a scelta del docente (Giocoleria, tennis badminton. ecc.)
- Test coordinazione oculo podalica con relativi test a scelta del docente (uni-hoc, calcio, ecc)
- Si affronteranno alcune specialità di atletica leggera.

La teoria affronterà le capacità coordinative/condizionali con test che riguarderanno le trazioni dinamiche o in isometria, addominali, piegamenti arti superiori.

NELLE CLASSI QUINTE i test pratici valuteranno le capacità e abilità motorie raggiunte alla fine del percorso scolastico, considerando in modo più significativo l'aspetto tecnico.

- I test sottoposti saranno 2 a scelta del singolo studente su 5 proposti dall'insegnante sia nel primo trimestre che nel secondo pentamestre, in modo da dare la possibilità ad ogni allievo/a di autovalutare le proprie capacità motorie effettive e di saper scegliere gli aspetti della pratica sportiva che più aderiscono alle attitudini personali, migliorate nei 5 anni.

La teoria tratterà il primo soccorso e gli infortuni . Nelle classi dove è stato deciso dal cdc si affronteranno alcuni argomenti con il metodo CLIL in lingua inglese.

In tutte le classi sarà considerata e trasformata in voto, la partecipazione e l'impegno alle lezioni pratiche indipendentemente dalle capacità motorie e sportive personali