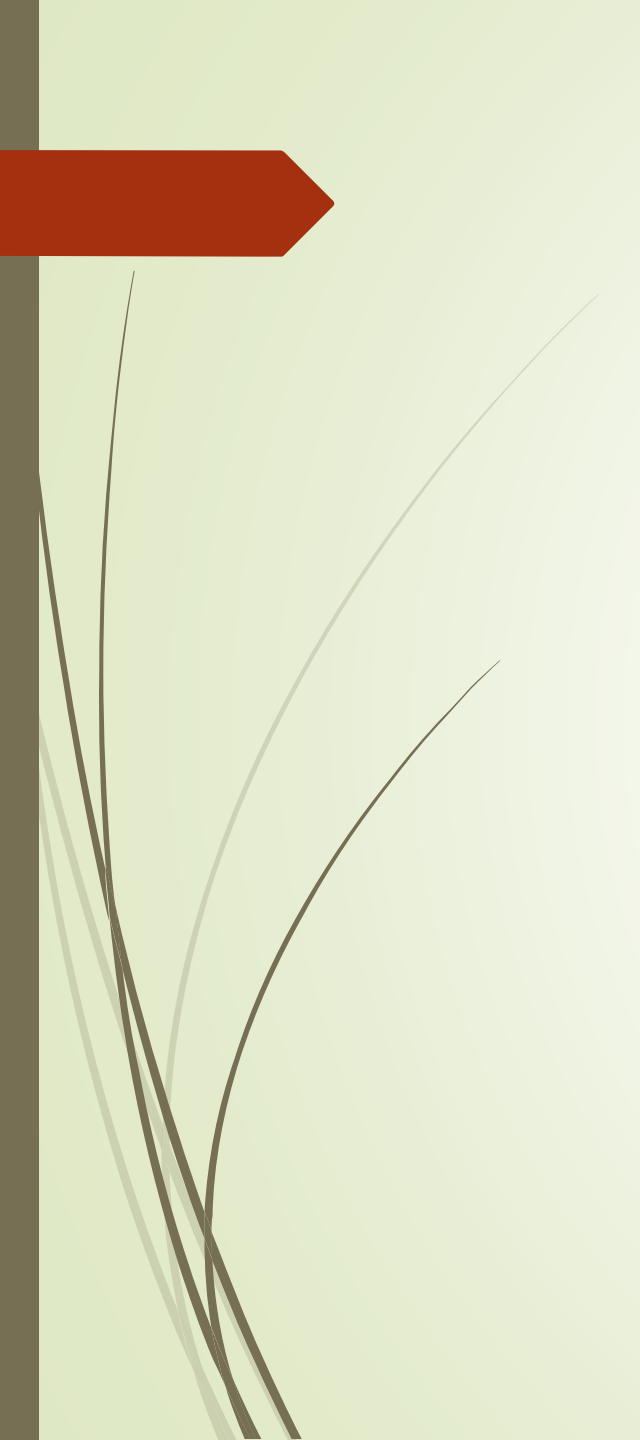


**EDUCAZIONE FISICA**  
**Programmazione e**  
**organizzazione della**  
**didattica**  
**«valutazione capacità**  
**e abilità motorie**  
**alunni»**

**Prof. Giorgio Corrado**  
**I.C. POLIZIANO**  
**2019/2020**





*“Quelli che s’innamorano di pratica senza  
scienza son come il nocchiere, che entra in  
naviglio senza timone o bussola, che mai ha  
certezza dove si vada.”*

*LEONARDO DA VINCI*

# COMPETENZE SPECIFICHE DI EDUCAZIONE FISICA

- **CONSAPEVOLEZZA DELLA TUA CORPOREITÀ** (intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del tuo corpo)
- **INTERIORIZZAZIONE DEI VALORI SOCIALI INTIMAMENTE LEGATI ALLA PRATICA SPORTIVA** (rispetto delle regole, il fair play, l'assunzione di ruoli all'interno di gruppi e squadre ecc.)
- **UNA SOLIDA ATTIVITÀ MOTORIA** (attraverso lo sviluppo delle tue capacità e abilità)
- **CONOSCENZA DEI BENEFICI DERIVANTI DALLA PRATICA DELLE ATTIVITÀ FISICHE**
- **MATURAZIONE DI UNO STILE DI VITA SANO E ATTIVO** (fatto di buone abitudini che ti aiuteranno a star bene per tutto il corso della tua vita)

# Competenza motoria

Una competenza motoria esprime l'integrazione di:

- **conoscenze** (*i saperi che sottendono l'esecuzione di un compito, di un'attività motoria*);
- **abilità motorie** (*i saper fare*);
- **comportamenti** (*saper essere*) sulla base delle capacità personali.

In ogni competenza motoria, pertanto, si distinguono ed interagiscono tre dimensioni fondamentali ed integrate:

- **cognitiva**, riguarda la comprensione di definizioni, termini, concetti, relazioni, teorie, giudizi, ecc.;
- **operativa**, riguarda il repertorio personale di abilità motorie ed i livelli di apprendimento raggiunto;
- **emotiva-affettiva**, poiché coinvolge le disposizioni individuali, le motivazioni, le convinzioni di autoefficacia, gli atteggiamenti che permettono di conferire senso e valore personale all'esperienza motoria a scandiscono i ritmi di apprendimento.



# LA VALUTAZIONE

## Educazione Fisica

### LA VALUTAZIONE HA PER OGGETTO:

1. IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO
2. IL COMPORTAMENTO
3. IL RENDIMENTO SCOLASTICO COMPLESSIVO DEGLI ALUNNI

La valutazione sarà riferita anche agli alunni esonerati dalle attività pratiche (**C.M. 216/1987**).

# METODI

Gli obiettivi specifici individuali per lo sviluppo di ogni competenza possono essere controllati e verificati attraverso diversi metodi:

1. osservazione;
2. misurazione (test e verifiche);
3. ripetizione;
4. ecc.

# VALUTAZIONE

## ► Fasi della valutazione:

- **valutazione iniziale**, con prove pratiche e test per la rilevazione dei livelli motori di partenza.
- **valutazioni intermedie o formativa**, (dopo ogni ciclo di unità didattiche) per la verifica dei livelli di apprendimento individuali e la prosecuzione della programmazione.
- **valutazione sommativa**, valutare il livello di apprendimento, verificare se gli obiettivi sono stati raggiunti e verificare il programma.

## ► Per verificare gli apprendimenti, si utilizzeranno in particolare:

- le osservazioni sistematiche;
- i risultati individuali dei test motori effettuati;
- i risultati delle prove orali e/o scritte;
- le verifiche di eventuali progetti pluridisciplinari.

# VALUTAZIONE

*Prof. Giorgio Corrado*

## ► La valutazione finale terrà conto dei seguenti elementi:

- competenze acquisite (conoscenze e abilità);
- livello delle prestazioni in itinere;
- miglioramenti del comportamento;
- stili di apprendimento (difficoltà, errori, potenzialità, intuizione, imitazione...);
- progressi del livello motorio iniziale;
- impegno durante l'anno;
- rispetto degli altri e delle regole;
- partecipazione (dimenticanze materiale, assenze, giustificazioni e richiami rilevanti).

## ► La verifica degli apprendimenti avverrà a diversi livelli:

- **a livello pratico**, attraverso esercitazioni, test (utilizzo di tabelle precostituite), circuiti, partite, tornei e osservazioni sistematiche durante il lavoro;
- **a livello orale**, attraverso domande riguardanti gli argomenti trattati, l'uso del linguaggio specifico, la conoscenza delle regole delle varie specialità sportive e scolastiche;
- **a livello scritto**, attraverso questionari e verifiche (*test a risposta multipla*) relativi ai temi trattati e ai test effettuati.



## Esempio valutazione test scritto a risposta multipla - verifica delle conoscenze

### TEST SCRITTO DI 15 DOMANDE A RISPOSTA MULTIPLA

GIUDIZIO	RISPOSTE ESATTE	VOTO
eccellente	15	10
ottima	13-14	9
più che buona	12	8
buona	10-11	7
sufficiente	9	6
insufficiente	7-8	5
gravemente insufficiente	<7	4

**TABELLA N°1**

## VALUTAZIONE DELLE CONOSCENZE (verifiche orali).

VOTO IN DECIMI	CONOSCENZE
10/9	Complete, articolate e con approfondimenti autonomi.
8	Soddisfacenti; con qualche approfondimento autonomo.
7	Assimilate, se guidato sa approfondire.
6	Assimilate in modo superficiale.
5	Assenti o frammentarie.
4	Rifiuto colloquio

**TABELLA N°2**

## VALUTAZIONE ELABORATO (tesine, ricerche).

VOTO IN DECIMI	CAPACITÀ DI SINTESI E RIELABORAZIONE PERSONALE
10/9	L'argomento è trattato in modo completo e personale.
8	L'argomento è trattato in modo adeguato e presenta alcune considerazioni personali.
7	L'argomento è trattato in maniera generica e presenta scarse considerazioni personali.
6	L'argomento è trattato in modo generico.
5	L'argomento è trattato in modo limitato.
4	Elaborato non svolto

**TABELLA N° 3**



## TESTI EDUCAZIONE FISICA ADOTTATI

- G. Fiorini - E. Chiesa – G. Enea Spilimbergo.  
**SPORTBOOK corpo in movimento.** Edizione DEA  
SCUOLA e MARIETTI SCUOLA
- Pier Luigi Del Nista - June Parker - Andrea  
Tasselli. **MI METTO IN GIOCO – l'educazione  
fisica per crescere.** Edizione G. D'Anna

# CONTENUTI DEL PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

## □ CONOSCERE IL CORPO UMANO IN RELAZIONE ALL'EDUCAZIONE FISICA

- Apparato locomotore (sistema nervoso, sistema muscolare, apparato scheletrico e articolare).
- Componente funzionale del corpo umano (apparato cardiocircolatorio, respiratorio, digerente, escretore).
- Il sistema informativo

## □ CONOSCERE IL CORPO IN RELAZIONE ALLE ATTIVITÀ MOTORIE

- Gli schemi motori di base.
- La fisiologia del movimento.
- Le capacità condizionali.
- Le capacità coordinative.

## □ ORGANIZZARE LE ATTIVITÀ PER CONOSCERSI E VALUTARSI

- Alimentazione (bulimia, anoressia, obesità).
- Effetti del movimento
- ATP e sistemi energetici.
- Paramorfismi e dismorfismi
- Per stare bene.
- Il fumo, le droghe, l'alcol.
- La prevenzione degli infortuni.



# CONTENUTI DEL PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

## □ GINNASTICA

- La componente acrobatica: rotolamenti (capovolte, ruote, verticali).
- Grandi attrezzi (suolo, asse d'equilibrio, scala orizzontale, quadro svedese, volteggio, spalliera svedese, cavallo, pedana, pertiche).

# CONTENUTI DEL PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

## □ MIGLIORARE LE CAPACITÀ CONDIZIONALI


- La forza.
- La forza a carico naturale
- La resistenza.
- Esercitare la resistenza.
- La velocità.
- Esercitare la velocità.
- La flessibilità.
- Migliorare la flessibilità.

## □ MIGLIORARE LA COORDINAZIONE

## □ MIGLIORARE LE ABILITÀ MOTORIE

- l'atletica leggera.
- Giochi presportivi (netball, dodgeball, madball).
- La pallacanestro
- La pallavolo
- Il Basket
- La pallamano

## Obiettivo pallacanestro MADBALL

 Il regolamento



### Il gioco in sintesi

Due squadre, di 6 giocatori ciascuna, si affrontano in un campo di pallacanestro con la rete di pallavolo al centro. Scopo del gioco è lanciare una palla da rugby nel canestro avversario e nel contempo difendere il proprio canestro. I giocatori cercano quindi di impedire agli avversari di impossessarsi della palla e di realizzare il canestro.

### Le regole principali

Il giocatore che è in possesso della palla e che vuole oltrepassare la metà campo deve prima lanciare la palla, solo con le mani, al di sopra della rete, a un suo compagno di squadra, e poi correre sotto la rete nella metà campo avversaria. **È vietato passare con la palla sotto la rete.** I giocatori che non hanno la palla possono spostarsi liberamente su tutto il campo di basket.


Durante il gioco è possibile **bloccare l'avversario in possesso della palla** (se il bloccaggio avviene di lato si può cingere solo il busto, se avviene da dietro si possono afferrare anche le braccia dell'avversario) e creare quindi una piccola mischia per contendersi il possesso della stessa (non più di due componenti di ciascuna squadra possono partecipare alla mischia). Chi è stato bloccato non può divincolarsi: può solo passare la palla o cercare di mantenerne il possesso

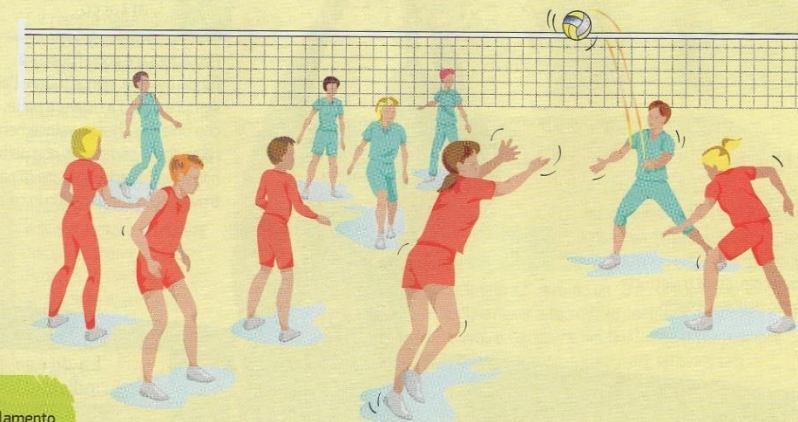
per 8 secondi, ma senza stringerla al petto. Se ci riesce, il possesso rimane suo, e può riprendere l'azione. Non si può togliere la palla di mano all'avversario se non è stato bloccato. È vietato fare due tiri consecutivi a canestro. In caso di **fallo personale**, l'arbitro concede **due tiri liberi** al giocatore che ha subito un fallo in azione di tiro o entrata a canestro. Se chi ha subito il fallo è riuscito a realizzare, il tiro libero non viene concesso. In tutte le altre occasioni, il fallo si batterà nel punto in cui è stato commesso.

Ogni incontro di madball è suddiviso in due set, della durata di 15 minuti ciascuno. Il set è vinto dalla squadra che nei 15 minuti riesce a realizzare più canestri.

Nel caso in cui un incontro si concluda in parità si effettuano 10 tiri liberi a canestro.

## Obiettivo pallavolo NETZBALL

 Il regolamento



### Il gioco in sintesi

Il netzbball (dal tedesco "palla in rete") è un gioco, simile alla palla rilanciata, molto diffuso in Svizzera. L'obiettivo del gioco è di fare il maggior numero di punti durante gli 8 minuti di durata della partita, **lanciando una palla** da pallavolo oltre la rete e **bloccando** quella lanciata dagli avversari. È un ottimo gioco introduttivo alla pallavolo, divertente e facile da imparare, che insegna a valutare le traiettorie dei palloni, a saper anticipare i propri spostamenti per posizionarsi al posto giusto al momento giusto, assumendosi delle responsabilità.

### Le regole principali

Due squadre di 4 o 5 elementi ciascuna sono schierate in un campo di pallavolo (il terreno può essere liscio, erboso o sabbioso), separate da una rete posta a un'altezza tale da rendere difficile un tiro violento dall'alto in basso (indicativamente tra i 2 e 2,5 m). Una volta presa, la palla va direttamente rilanciata nel campo avversario dal punto in cui è stata afferrata, evitando qualsiasi passaggio.

Non importa il modo con cui si lancia la palla: può essere a una o due mani, dall'alto o dal basso e il lancio può essere accompagnato da un passo in affondo. Si può anche saltare, ma solo a due piedi sul posto. Si ottiene il punto se la palla cade a terra nel campo avversario, se gli avversari la lanciano fuori campo, oppure se la palla non supera la rete.

Ogni volta che una squadra segna un punto esegue una rotazione di una posizione in senso orario mentre il gioco continua senza interruzioni dal punto in cui si trova la palla (è indifferente che venga lanciata da chi ha fatto o subito il punto); solo all'inizio della partita la palla viene lanciata da fondo campo.

Se la palla tocca la parte superiore della rete, oltrepassandola, il lancio è valido (ai giocatori però non è consentito toccare la rete), mentre se la palla cade a terra fuori dal campo andrà rimessa in gioco lanciandola verso il campo avversario dalla linea laterale.



## Effetti del movimento sui sistemi scheletrico e muscolare

... in particolare durante l'accrescimento **ha benefici effetti su ossa e articolazioni**: l'osso si irrobustisce perché l'aumentata circolazione del sangue durante l'esercizio migliora il rifornimento di calcio alle ossa.

... **previene l'osteoporosi**, una malattia che rende l'osso molto fragile. Inoltre allontana il rischio di ipocinesi (malattia che deriva da un'insufficiente quantità di movimento).

### IL MOVIMENTO...

... **mantiene efficienti le articolazioni** che, se non utilizzate adeguatamente, nel tempo si irrigidiscono limitando così l'ampiezza dei movimenti. Inoltre irrobustisce le capsule articolari, i legamenti e i muscoli rendendo meno probabili traumi come fratture, lussazioni e distorsioni.

... **stimola la produzione di liquido sinoviale** che, lubrificando le superfici articolari, preserva queste dall'artrosi (malattia derivante dall'usura precoce della cartilagine articolare).

... soprattutto se intenso, porta a una **migliore trasmissione degli stimoli nervosi ai muscoli** e a un aumento della dimensione delle fibre muscolari, con conseguente aumento della forza. Consente anche un innalzamento del tono muscolare (il grado di contrazione del muscolo a riposo), della velocità di contrazione e migliora la coordinazione dei movimenti.

... soprattutto a bassa intensità e protratto a lungo, **accresce la capillarizzazione**, cioè il numero di capillari che riforniscono di ossigeno le cellule muscolari, e la quantità di glicogeno (cioè di sostanze energetiche) disponibile per le fibre muscolari.

## Effetti del movimento su cuore e polmoni

... **diminuisce la frequenza cardiaca** sia a riposo che sotto sforzo, perché progressivamente migliora la capacità contrattile del cuore che espelle a ogni contrazione una maggiore quantità di sangue: in questo modo lavora di meno e, a parità di sforzo, con minor fatica.

### IL MOVIMENTO...

... **accresce l'elasticità delle pareti di vene, arterie e capillari**, e questo si traduce in una migliore ossigenazione di organi e apparati che porta a rallentare l'invecchiamento.

... **incrementa il volume del sangue e dei globuli rossi**, e questo è un fattore che influenza il massimo consumo di ossigeno.

... **aumenta la capacità di ventilazione e l'elasticità polmonare**, con conseguente miglioramento degli scambi respiratori e dell'ossigenazione dei tessuti.

... **abbassa la pressione sanguigna**, sia la pressione massima (o sistolica, che è il valore più alto prodotto dalla contrazione del cuore per far circolare il sangue in tutti i vasi), sia quella minima (o diastolica, che è il valore più basso che si verifica nella fase di rilassamento del cuore), tanto sotto sforzo quanto a riposo.

... se sufficiente e ripetuto con regolarità, consente di **mantenere sotto controllo, e anche di abbassare, i livelli di colesterolo e di trigliceridi** (grassi che se in eccesso sono dannosi). Viene suggerito di camminare almeno mezz'ora al giorno a passo sostenuto (5-6 km/h).

# PREPARARSI PER LA PALESTRA

*Prof. Giorgio Corrado*

- ▶ **La sacca - L'abbigliamento - Le scarpe - Nello spogliatoio - Il certificato medico**
- abituati a cambiarti rapidamente per non togliere tempo alla lezione, riponi in ordine la sacca o lo zainetto in modo che nessuno rischi di inciamparvi, appendi ordinatamente i vestiti sul portabiti e non lasciare a terra oggetti che possono essere calpestati;
- cerca di non bagnare a terra nei pressi delle docce e dei lavandini: il pavimento diventa scivoloso, ed evita di coinvolgere o farti coinvolgere in animate discussioni o litigi con i tuoi compagni di classe;
- ❑ **Si accede alla palestra e agli spogliatoi in ordine, senza inutili corse.**
- ❑ **L'ingresso in palestra è consentito solo in presenza del docente e autorizzati dallo stesso. L'alunno deve indossare una tenuta adeguata e, comunque, calzare scarpe ginniche pulite (in caso contrario l'alunno sarà esonerato dalle attività ginniche) e correttamente allacciate.**
- ❑ **La mancanza di materiale e/o attrezzature viene indicata sul registro con la sigla Mma. Dopo tre annotazioni il docente attribuisce 4, a meno che il genitore non provveda a giustificarlo per scritto E PER VALIDI MOTIVI.**
- ❑ **Gli alunni non in regola con le regole stabilite dovranno assistere alle lezioni in silenzio senza disturbare il corretto svolgimento delle stesse.**
- ❑ **L'accesso agli spogliatoi e l'utilizzo dei servizi igienici, nel corso dell'attività, sono consentiti previa autorizzazione del docente. Nessun alunno può lasciare la palestra senza l'autorizzazione del docente.**
- ❑ **LE ATTREZZATURE – (piccoli e grandi attrezzi) possono essere utilizzati solo previa autorizzazione del docente, comprendendo e seguendo scrupolosamente le sue indicazioni relativamente all'uso e all'eventuale riordino delle stesse al termine della lezione.**
- ❑ **Al termine dell'attività, gli alunni devono utilizzare un abbigliamento diverso da quello usato per seguire la lezione e devono lasciare lo spogliatoi in ordine, nel breve tempo possibile e senza prolungare la permanenza in attesa di compagni ritardatari.**

# CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ EXTRACURRICULARI

## Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica per:

- ▶ fasi dei giochi Sportivi Studenteschi precedenti la fase Nazionale;
- ▶ per la frequenza ad attività fisico-sportive svolte in orario extra-curriculare, organizzate dagli organi scolastici, finalizzate alla partecipazione a gare e campionati e caratterizzate da competizioni tra atleti;
- ▶ manifestazioni organizzate da enti pubblici o privati, programmate nell'ambito del Piano dell'Offerta Formativa Scolastica, che non considerino atleti agonisti ai sensi del D.M. 18.02.1982.

# Test ingresso

Le “**prove di ingresso**” di verifica iniziale, costituiscono la base di partenza per poi valutare i miglioramenti/apprendimenti conseguiti.

I risultati dei test d'ingresso non fanno media.

I risultati dei test successivi verranno gestiti in modo non rigido, prevedendo una “**valutazione ponderata**” che tenga conto anche e soprattutto del percorso svolto dal singolo.

Verranno considerati tutta una serie di elementi di giudizio non secondari:

- livello iniziale di partenza;
- limiti individuali;
- impegno;
- partecipazione;
- opportunità e tempi di lavoro.

# Test d'ingresso

## 1. Test salto in lungo da fermo (tre prove)

- Obiettivo: misurare la forza esplosiva degli arti inferiori

## 2. Test di velocità 5x10 metri

- Obiettivo: reattività, velocità e cambi di direzione

## 3. Test di flessibilità

- Obiettivo: flessibilità del busto e dell'articolazione coxo femorale, estensibilità della muscolatura ischio-crurale

## 4. Test lancio in avanti della palla medica da 2 kg (tre prove)

- Obiettivo: forza esplosiva degli arti superiori

## 5. Test 1000 mt

- Obiettivo: resistenza generale

## 6. Test Harre

- Obiettivo: capacità coordinative generali

Giudizi test ingresso	FEMMINE			MASCHI			Valutazione quadrimestre in centesimi
	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
ECCELLENTE	>186	>193	>196	>197	>201	>217	10
OTTIMO	172-186	179-193	182-196	183-197	187-201	203-217	9
MOLTO BUONO	157-171	164-178	167-181	168-182	172-186	188-202	8
BUONO	142-156	149-163	152-166	153-167	157-171	171-187	7
SUFFICIENTE	127-141	134-148	137-151	138-152	142-156	158-172	6
DA MIGLIORARE	<127	<134	<137	<138	<142	<158	5

Giudizi test ingresso	FEMMINE			MASCHI			Valutazione quadrimestre in centesimi
	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
ECCELLENTE	<20	< 20"1	< 19"3	< 19"1	< 19"2	<18"6	10
OTTIMO	20"8-20"0	20"7-20"1	19"6-19"3	20"0-19"1	19"8-19"2	19"0-18"6	9
MOLTO BUONO	21"3-20"9	21"2-20"8	20"3-19"7	20"6-20"1	20"2-19"9	19"4-19"1	8
BUONO	22"0-21"4	21"5-21"3	20"9-20"4	21"1-20"7	20"6-20"3	20"0-19"5	7
SUFFICIENTE	22"8-22"1	22"0-21"6	21"5-20"9	21"7-21"2	21"1-20"7	20"4-20"1	6
DA MIGLIORARE	> 22"8	>22"0	>21"5	> 21"7	> 21"1	> 20"4	5

**TABELLA N°6**

Giudizi test ingresso	FEMMINE			MASCHI			Valutazione quadrimestre in centesimi
	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
ECCELLENTE	<5,00 s	<4,40 s	<4,20 s	<4,40 s	<4,20 s	<4,00 s	10
OTTIMO	5,29-5,00 s	4,69-4,40 s	4,49-4,20 s	4,69-4,40 s	4,49-4,20 s	4,29-4,00 s	9
MOLTO BUONO	5,70-5,30 s	5,10-4,70 s	4,90-4,50 s	5,10-4,70 s	4,90-4,50 s	4,70-4,30 s	8
BUONO	6,20-5,71 s	5,60-5,11 s	5,40-4,91 s	5,60-5,11 s	5,40-4,91 s	5,20-4,71 s	7
SUFFICIENTE	6,80-6,21 s	6,20-5,61 s	6,10-5,41 s	6,20-5,61 s	6,00-5,41 s	5,80-5,21 s	6
DA MIGLIORARE	>6,80 s	>6,20 s	>6,10 s	>6,20 s	>6,00 s	>5,80 s	5



# EDUCAZIONE FISICA – Prof. Giorgio Corrado

DATI DI RIFERIMENTO TEST flessibilità - Obiettivo – flessibilità del busto e dall'articolazione coxo-femorale, estensibilità della muscolatura ischio-crurale

	FEMMINE			MASCHI			
Giudizi test ingresso	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Valutazione quadrimestre in centesimi
ECCELLENTE	>23	>24	>25	>17	>17	>20	10
OTTIMO	+21 - +23	+22 - +24	+23 - +25	+14 - +17	+15 - +17	+16 - +20	9
MOLTO BUONO	+18 - +20	+18 - +21	+19 - +22	+10 - +13	+10 - +14	+12 - +16	8
BUONO	+10 - +17	+10 - +17	+12 - +18	+3 - +9	+2 - +9	+5 - +11	7
SUFFICIENTE	+2 - +9	+2 - +9	+4 - +11	-5 - +2	-5 - +1	-4 - +4	6
DA MIGLIORARE	< +1	< +1	< +3	< -6	< -6	< -5	5

**TABELLA N°8**

# EDUCAZIONE FISICA – Prof. Giorgio Corrado

DATI DI RIFERIMENTO TEST lancio palla medica 2kg avanti - Obiettivo – forza esplosiva arti sup.

Giudizi test ingresso (non fanno media)	FEMMINE			MASCHI			Valutazione quadrimestre in centesimi
	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
ECCELLENTE	>650	>680	>750	>750	>800	>900	10
OTTIMO	571-650	621-680	701-750	701-750	751-800	851-900	9
MOLTO BUONO	521-570	551-620	651-700	651-700	701-750	781-850	8
BUONO	451-520	501-550	601-650	601-650	651-700	701-780	7
SUFFICIENTE	400-450	450-500	520-600	520-600	570-650	600-700	6
DA MIGLIORARE	<400	<450	<520	<520	<570	<600	5

**TABELLA N°9**

# EDUCAZIONE FISICA – Prof. Giorgio Corrado

## DATI DI RIFERIMENTO TEST Harre - Obiettivo – destrezza generale

Giudizi test ingresso	FEMMINE			MASCHI			Valutazione quadrimestre in centesimi
	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
ECCELLENTE	< 16"8	< 16"6	< 16"0	< 16"8	< 16"6	< 16"0	10
OTTIMO	16"8-17"7	16"6-17"5	16"0-16"9	16"8-17"7	16"6-17"5	16"0-16"9	9
MOLTO BUONO	17"8-18"7	17"6-18"5	17"0-17"9	17"8-18"7	17"6-18"5	17"0-17"9	8
BUONO	18"8-19"7	18"6-19"5	18"0-18"9	18"8-19"7	18"6-19"5	18"0-18"9	7
SUFFICIENTE	19"8-20"7	19"6-20"5	19"0-19"9	19"8-20"7	19"6-20"5	19"0-19"9	6
DA MIGLIORARE	>20"7	>20"5	>19"9	>20"7	>20"5	>19"9	5

**TABELLA N°10**

**VALUTAZIONE DI ELEMENTI CHE CONCORRONO ALLA DEFINIZIONE DEL GIUDIZIO DI ED. FISICA**  
**PROF. GIORGIO CORRADO**

VOTO IN DECIMI	COMPETENZE RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	FAIR PLAY E RISPETTO DELLE REGOLE
10 eccellente	Propositivo leader	Sempre attiva, volutamente ricercata, propositiva	Volitivo, con ricerca di soluzioni personali	Condivisione autocontrollo
9 ottimo	Collaborativo	Attiva, costruttiva e pertinente	Determinato e ricercato, altamente produttivo	Applicazione sicura Costante
8 distinto	Pienamente disponibile	Pienamente attiva	Costante e sempre produttivo	Conoscenza applicazione
7 buono	Disponibile; in parte adattabile	Costante e nel complesso attiva	costante	Accettazione regole principali
6 sufficiente	Dipendente; poco adattabile	Nel complesso costante	superficiale	Guidato essenziali
5 non sufficiente	Conflittuale, oppositivo, selettivo e discriminante	Dispersiva passiva oppositiva	Non si applica	Rifiuto insofferenza

**TABELLA N°11**

<b>OSSERVAZIONE E VALUTAZIONE GIOCHI SPORTIVI E PRE-SPORTIVI</b> <b>La valutazione del compito unitario è un momento significativo per esprimere la competenza maturata nei suoi aspetti presi in considerazione.</b>	<b>VOTO</b>
<b>Livello 3:</b> nel gioco sportivo padroneggia abilità tecniche e nella collaborazione, sceglie soluzioni tattiche in modo personale, dimostrando fair play.	<b>10-9</b>
<b>Livello 2:</b> nel gioco sportivo utilizza abilità tecniche e tattiche rispettando regole e mettendo in atto comportamenti corretti.	<b>8-7</b>
<b>Livello 1:</b> nel gioco sportivo utilizza alcune abilità tecniche e, guidato, rispetta le regole principali.	<b>6</b>
<b>Livello 0:</b> nel gioco sportivo non riesce a utilizzare le abilità tecniche e non rispetta le regole principali.	<b>5</b>

**TABELLA N°12**

VOTO	DESCRITTORI DELL'ATLETICA LEGGERA Classi I	DESCRITTORI DELL'ATLETICA LEGGERA Classi II e III
10	Esegue i gesti richiesti in modo sciolto, corretto e coordinato	Ha appreso i gesti tecnici e li esegue con disinvoltura e coordinazione
9	Esegue i gesti richiesti in modo corretto ed efficace	Conosce i gesti tecnici e li esegue in modo corretto e preciso
8	Esegue i gesti richieste della specialità con controllo e precisione	Esegue i gesti tecnici delle specialità con un buon controllo motorio
7	Ha qualche difficoltà nell'eseguire alcuni gesti tecnici	Ha qualche difficoltà nell'eseguire alcuni gesti tecnici
6-5	Ha difficoltà nell'eseguire i gesti tecnici	Ha difficoltà nell'eseguire i gesti tecnici
4	Si rifiuta di effettuare la prova	Si rifiuta di effettuare la prova

**TABELLA N°13**

*Prof. Giorgio Corrado*

## Valutazione esercizi ginnici

VALUTAZIONE/OSSERVAZIONE	VOTO
efficace	10
fluido	9
abbastanza fluido	8
approssimativo	6/7
non riesce	5
<ul style="list-style-type: none"><li>• si rifiuta</li><li>• prova non svolta anche dopo varie sollecitazioni</li></ul>	4

**TABELLA N°14 a**

## GINNASTICA - DATI DI RIFERIMENTO Test Funicella (numeri di salti in 30 secondi)

Obiettivo - coordinazione (*capacità di ritmo*) e forza degli arti inferiori

FEMMINE			MASCHI			Valutazione in centesimi
Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
> 65	> 70	> 80	> 65	> 70	> 80	10
55-65	60-70	70-80	55-65	60-70	70-80	9
45-54	50-59	60-69	45-54	50-59	60-69	8
35-44	40-49	50-59	35-44	40-49	50-59	7
25-34	30-39	40-49	25-34	30-39	40-49	6
<25	<30	<40	<25	<30	< 40	5

**TABELLA N°14 b**



# Valutare l'atletica leggera



L'I.C. POLIZIANO  
e il Prof. Giorgio Corrado  
organizzano

## IL TROFEO DI ATLETICA



Le due (2) migliori prove a livello maschile e a livello femminile di ogni classe si sfideranno durante trofeo.

Vinceranno le classi che avranno totalizzato più punti nelle varie prove.

Sez. A-B-E-IF-IPF

- *Campestre – 1000 mt*
- *Salto in alto stile Fosbury*
- *Lancio del vortex*
- *Getto del peso O'Brien*
- *Corsa veloce 30 mt*

*"Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla."*

PIERRE DE COUBERTIN

Anno scolastico 2019-2020

Il Trofeo si svolgerà lunedì 4 Maggio nel cortile e nella palestra della  
POLIZIANO

## VALUTARE L'ATLETICA LEGGERA – salto in alto

FEMMINE			MASCHI			Valutazione
Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
>110 cm	>115 cm	>120 cm	>120 cm	>125 cm	>135 cm	10
101-110 cm	106-115 cm	111-120 cm	111-120 cm	116-125 cm	126-135 cm	9
91-100 cm	96-105 cm	101-110 cm	101-110 cm	106-115 cm	116-125 cm	8
80-90 cm	85-95 cm	90-100 cm	90-100 cm	95-105 cm	105-115 cm	7-6
<80	<85	<90	<90	<95	<105	5

### OSSERVAZIONI

- La rincorsa curvilinea termina con i tre appoggi speciali
- Lo stacco avviene nel punto e con il piede previsti
- Il valicamento avviene con il corpo perpendicolare all'asticella e in atteggiamento ad arco

*Prof. Giorgio Corrado*

**TABELLA N°15**

## VALUTARE L'ATLETICA LEGGERA – getto del peso

FEMMINE			MASCHI			Valutazione
Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
>8,00 cm	>8,50 cm	>9,00 cm	>9,50 cm	>10,50 cm	>11,50 cm	10
6,51-8,00 cm	7,01-8,50 cm	8,01-9,00 cm	8,21-9,50 cm	9,21-10,50 cm	10,01-11,50 cm	9
5,01-6,50 cm	6,01-7,00 cm	7,01-8,00 cm	7,01-8,20 cm	8,01-9,20 cm	8,51-10,00 cm	8
3,60-5,00 cm	4,60-6,00 cm	5,60-7,00 cm	5,00-7,00 cm	5,50-8,00 cm	6,00-8,50 cm	7-6
<3,60	<4,60	<5,60	<5,00	<5,50	<6,00	5

**TABELLA N°16**

*Prof. Giorgio Corrado*

## VALUTARE L'ATLETICA LEGGERA – campestre istituto – 1000 mt

FEMMINE			MASCHI			Valutazione
Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
<4,10 min.	<4,00 min.	<3,50 min.	<4,10 min.	<4,00 min.	<3,45 min.	10
4,29-4,10 min.	4,24-4,00 min.	4,29-3,50 min.	4,34-4,10 min.	4,19-4,00 min.	4,09-3,45 min.	9
5,09-4,30 min.	4,59-4,25 min.	4,49-4,30 min.	4,49-4,35 min.	4,39-4,20 min.	4,34-4,10 min.	8
6,25-5,10 min.	6,10-5,00 min.	6,00-4,50 min.	6,00-4,50 min.	5,50-4,40 min.	5,40-4,35 min.	7-6
>6,25 min.	>6,10 min.	>6,00 min.	>6,00 min.	>5,50 min.	>5,40 min.	5

❑ all'alunno/a che si rifiuta di effettuare la prova o non termina la prova viene assegnato **4**

*Prof. Giorgio Corrado*

**TABELLA N°17**

## VALUTARE L'ATLETICA LEGGERA – Corsa veloce: 30 metri

FEMMINE			MASCHI			Valutazione
Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	Primo anno	Secondo anno	Terzo anno	
<5,05 s	<5,04 s	<4,89 s	<5,03 s	<4,85 s	<4,62 s	10
5,15-5,05 s	5,15-5,04 s	5,11-4,89 s	5,14-5,03 s	5,05-4,85 s	4,86-4,62 s	9
5,36-5,16 s	5,36-5,16 s	5,29-5,12 s	5,32-5,15 s	5,20-5,06 s	4,99-4,87 s	8
5,80-5,37 s	5,79-5,37 s	5,60-5,30 s	5,65-5,33 s	5,50-5,21 s	5,32-5,00 s	7-6
>5,80 s	>5,79 s	>5,60 s	>5,65 s	>5,50 s	>5,32 s	5

**TABELLA N°18**

*Prof. Giorgio Corrado*



**Prof. Giorgio Corrado**  
**I.C. POLIZIANO**