

**ISTITUTO COMPRENSIVO DE AMICIS-MARESCA LOCRI  
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO A.S. 2022-23**

SCIENZE MOTORIE — Griglia di Valutazione prove PRATICHE

GRIGLIA DI VALUTAZIONE							
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE							
obiettivi	indicatori	descrittori	conoscenza	competenza	abilità	interesse	voti
Miglioramento delle <del>capacità</del> <b>condizionali</b> .  <b>Capacità coordinative</b> e orientamento spazio-temporale.	L'alunno sa realizzare risposte motorie corrette e precise.  L'alunno sa mettere in atto le capacità di coordinazione riferite a : spazio, tempo, equilibrio, ritmo.	Applica in modo autonomo e consapevole i principi metodologici.  Conosce ed utilizza con efficacia le proprie abilità e si impegna per migliorare le prestazioni	Sa in maniera approfondita utilizzare un corretto linguaggio tecnico-sportivo  Ha un ruolo attivo nel lavoro di gruppo.	Applica in modo autonomo e corretto le conoscenze motorie.  Conosce le regole di sicurezza nella realizzazione degli esercizi.	Conduce con padronanza l'esperienza motoria.  Comprende la differenza fra i diversi tipi di equilibrio.	Si dimostra particolarmente interessato e apporta contributi personali alla lezione.  Si impegna correttamente e sa gestire l'emotività.	<b>10 / 9</b>
Conoscenza e applicazione delle <b>regole</b> nelle attività ludiche e sportive.	L'alunno conosce e rispetta le regole nella pratica ludico-sportiva ed sviluppa una costruttiva capacità di collaborazione	Conosce ed utilizza con efficacia il proprio potenziale, ma non sempre si applica in modo proficuo per cercare di migliorarsi.	Sa spiegare il significato delle azioni, ha appreso la terminologia.	Sa adattarsi a situazioni motorie che cambiano in maniera corretta.	Sa gestire autonomamente situazioni complesse. Ha acquisto buone capacità coordinative.	Si dimostra particolarmente interessato e segue con attenzione.	<b>8 / 7</b>
	L'alunno conosce le regole ma non sempre le applica.	Esegue in modo superficiale le attività, non si applica in modo adeguato per incrementare le proprie qualità.	Memorizza e seleziona gli argomenti in maniera superficiale.	Sa valutare ed applicare in modo sufficiente le sequenze motorie.	Coglie il significato delle regole e delle tecniche in modo sufficiente.	E' sufficientemente interessato.	<b>6</b>
	L'alunno non sa organizzare un percorso disciplinare.	Esegue in modo non sempre adeguato le attività proposte.	Si esprime in modo improprio e non memorizza in maniera corretta il linguaggio tecnico-sportivo.	Non sa analizzare e valutare le sue azioni. Anche guidato commette errori nelle proprie azioni.	Progetta le sequenze motorie in maniera parziale e imprecise, comprende in modo frammentario le regole e le tecniche.	Dimostra un interesse parziale.	<b>5</b>

Per Tutte le classi – “scienze Motorie” –

### **“Metodi e Strumenti”**

Si utilizzeranno “strumenti di lavoro” per stimolare la curiosità e l’interesse degli allievi e favorire il raggiungimento degli obiettivi prefissati :

- 1) Libro di testo ;
- 2) Materiali elaborati dal docente ;
- 3) Materiali e risorse online ;
- 4) Materiali messi a disposizione dalla scuola.

Si utilizzerà un approccio funzionale comunicativo, con attività e modalità didattiche varie :

- 1) Lezione frontale ;
- 2) Lezione interattiva ;
- 3) Esercitazione a coppie e piccoli gruppi e per classi parallele ,
- 4) Eventuali altre tecniche didattiche (schema appunti, classe capovolta) .

### **“Modalità di Verifica e Valutazione”**

La valutazione avverrà attraverso verifiche pratiche/teoriche periodiche in itinere , la valutazione finale terrà conto dei progressi rispetto alla situazione di partenza, della partecipazione e dell’impegno dimostrato nelle attività proposte. Le verifiche “scritte” saranno di tipo strutturato, esercizi di completamento, vero o falso, questionari. Le verifiche “orali” consisteranno in colloqui individuali o di gruppo. Si utilizzerà il voto da 5 a 10, sulla base del punteggio assegnato, con riferimento alle griglie di valutazione.

Per gli alunni “diversamente abili” si concorderà con il consiglio di classe e con l’insegnante di sostegno la scelta di obiettivi, contenuti, strumenti, metodi, modalità di verifica e valutazione che favoriscono l’apprendimento e l’integrazione.

Per gli alunni DSA utilizzo di strumenti, materiali e strategie didattiche adeguate .

Per gli alunni BES metodi e strumenti compensativi adeguati.

## TRAGUARDO FINALE

L'alunno è in grado di esprimere un personale modo d'essere e di proporlo agli altri; è capace di interagire con l'ambiente sociale che lo circonda e di influirlo positivamente. In ogni attività, comprende la necessità d'essere attento, di seguire le istruzioni per usare in modo corretto e consapevole gli spazi e le attrezzature, di accrescere le conoscenze per sviluppare le abilità motorie e comunicarle con movimenti e modalità adeguate alle richieste, di acquisire la consapevolezza dei propri limiti. E' capace di collaborare con i compagni applicando e rispettando le regole condivise dal gruppo. Riconosce i valori corretti dello sport le devianze degli stessi, utilizzando atteggiamenti responsabili durante le attività agonistiche proposte. Possiede conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione ed allo sviluppo di corretti stili di vita.

L'alunno non/è in grado di esprimere un personale modo d'essere e di proporlo agli altri; non/è capace di interagire con l'ambiente sociale che lo circonda e di influirlo positivamente. In ogni attività, non comprende/comprende la necessità d'essere attento, di non seguire/seguire le istruzioni per usare in modo corretto e consapevole gli spazi e le attrezzature, di non accrescere/accrescere le conoscenze per sviluppare le abilità motorie e comunicarle con movimenti e modalità adeguate alle richieste, di non acquisire/acquisire la consapevolezza dei propri limiti. Non/E' capace di collaborare con i compagni applicando e rispettando le regole condivise dal gruppo. Non riconosce/Riconosce i valori corretti dello sport le devianze degli stessi, utilizzando atteggiamenti responsabili durante le attività agonistiche proposte. Non possiede/Possiede conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione ed allo sviluppo di corretti stili di vita.

SCIENZE MOTORIE – A.S. 2022/23

Cittadinanza e Sport – Educazione Civica

I simboli dello Stato Italiano	Tricolore Emblema Inno di Mameli
Sport e Stile di Vita	Le regole del “Fair Play”
Convivenza e quotidianità	Famiglia Scuola Lavoro

SCIENZE MOTORIE – A.S. 2022/23

TEST di INGRESSO PRATICO CLASSE \_\_\_\_\_ sez. \_\_\_\_\_ Test per la **“FORZA”**

“Lancio Palla Medica” Dalla posizione eretta, afferra la palla medica, portala a braccia tese sopra la testa, lanciala in avanti il più lontano possibile.

Distanza di lancio – “2” lanci

Meno di 4 metri	<b>5</b>	4-5 metri	<b>6</b>	5-7 metri	<b>7</b>	7-8 metri	<b>8</b>	8-9 metri	<b>9</b>	più di 9 metri	<b>10</b>
-----------------	----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	----------------	-----------

TEST di INGRESSO PRATICO CLASSE \_\_\_\_\_ sez. \_\_\_\_\_ Test per la : **“VELOCITA”**

“Scatti andata e ritorno” . Un cono a 15 metri di distanza dalla linea di fondo, scatta, tocca il paletto e ritorna nella posizione di partenza. Ripetere 5 volte di seguito. Cronometrare.

tempo	Più di 33 s “5”	31-33 s “6”	28-30 s “7”	25-27 s “8”	22-24 s “9”	Meno di 22 s “10”
-------	-----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------------

TEST di INGRESSO PRATICO CLASSE \_\_\_\_\_ sez. \_\_\_\_\_ Test per la **“RESISTENZA”**

Corri a ritmo costante, per 4 minuti.

4 minuti o più punti : “5	3-4 minuti punti : “3”	2-3 minuti punti : “1”	Meno di 2 minuti punti : “0”
---------------------------	------------------------	------------------------	------------------------------

TEST di INGRESSO PRATICO CLASSE \_\_\_\_\_ sez. \_\_\_\_\_ test per la **“COORDINAZIONE”**

“La cicogna cieca” In equilibrio su di un solo piede cerca di stare eretto appoggiando le mani ai fianchi e l’altro piede sulla faccia interna del ginocchio. Cronometrare il tempo di mantenimento .

tempo	Meno di 10 s “5”	11-20 s “6”	21-31 “7”	31-35 s “8”	36-40 s “9”	Più di 40 s “10”
-------	------------------	-------------	-----------	-------------	-------------	------------------

TEST di INGRESSO PRATICO CLASSE \_\_\_\_\_ sez. \_\_\_\_\_ test per **“EQUILIBRIO”**

Con il piede sollevato : con una pallina da tennis, tirare al bersaglio (cerchio) appoggiato alla parete della palestra, tiri disponibili 3 per ogni alunno. Ogni bersaglio 1 punto .

20 metri 1° lancio	15 metri 2° lancio	10 metri 3° lancio
--------------------	--------------------	--------------------



TEST di INGRESSO TEORICO SCIENZE MOTORIE – A.S. 2022/23

Nome \_\_\_\_\_ classe \_\_\_\_\_ sezione \_\_\_\_\_ data \_\_\_\_\_

**Rappresenta** nello spazio sottostante un gioco di movimento che conosci o che puoi inventare, nei **minimi particolari**.



Nella parte dietro al foglio, inserisci il REGOLAMENTO, le modalità di “Vittoria” e cosa si “vince”.

Anno Scolastico 2022/2023

PROGRAMMA CLASSE PRIMA

<b>Settembre - ottobre - novembre</b> argomenti di lezione	Lo scheletro (articolazioni) ; I muscoli (sistemi energetici) ; La respirazione ;
---	---

PROGRAMMA CLASSE SECONDA

<b>Settembre - ottobre - novembre</b> argomenti di lezione	Attività motoria nell' antichità ; Fasi della seduta di allenamento ;
---	---

PROGRAMMA CLASSE TERZA

<b>Settembre -ottobre- novembre</b>	
<b>Argomento di lezione</b>	Le "dipendenze : tabacco, alcool, social". Simulazione di "primo soccorso".



Piano delle unità di apprendimento – Scienze Motorie e Sportive – Classe **Prima** Scuola secondaria di I grado De Amicis Maresca Locri – a.s. 2022/23

Titolo UDA	<b>1 : “ Attività fisica, un bene prezioso”</b>
Competenze chiave	saper deambulare ; correre, saltare, lanciare, importanza dell’attività motoria nell’ambito dello sviluppo psicofisico.
Traguardi per lo sviluppo delle competenze	L’alunno attraverso le attività di gioco motorio e sportivo costruirà la propria identità personale riconoscendo le proprie competenze motorie e i propri limiti.
Eventuali compiti	1) Concetto di salute dinamica : 2) Movimento come prevenzione .
Possibili raccordi interdisciplinari	musica, scienze, arte, tecnica.
Conoscenze, abilità, obiettivi	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> Consolidare la preparazione di base ;</li> <li><b>2</b> Consolidare le competenze motorie ;</li> <li><b>3</b> Favorire l’acquisizione di una buona autonomia psicofisica ;</li> <li><b>4</b> Migliorare la preparazione di base, le competenze, le abilità, le capacità motorie ;</li> <li><b>5</b> Favorire l’acquisizione di un metodo di lavoro, sviluppare il senso di responsabilità ;</li> <li><b>6</b> Migliorare il grado di autonomia e collaborazione.</li> </ol>
Modalità di verifica	Indagini in itinere , prove motorie specifiche. .
Metodologia, attività, mezzi	Globale, analitico. Giochi Sportivi, tornei interni. Palestra, campo in sintetico. Valutazione : Terra conto dei miglioramenti ottenuti.
Periodo di attuazione	<b>Settembre/Ottobre / Novembre</b>
Argomenti di Lezione	Lo scheletro (articolazioni) ; 2) I muscoli (sistemi energetici) ; 3) La respirazione ; 4) La circolazione sanguigna (cuore, vasi sanguigni, piccola e grande circolazione, il sangue) ;

Piano delle unità di apprendimento – Scienze Motorie e Sportive – Classe **Seconda** Scuola secondaria di I grado De Amicis Maresca Locri – a.s. 2022/23

Titolo	<b>1 : “ Il movimento”</b>
Competenze chiave	attraverso le attività di movimento costruisce la propria identità personale riconoscendo le proprie competenze motorie e i propri limiti ; realizzare movimenti che richiedono la discriminazione spaziale e temporale ; partecipazione attiva ; comportamenti corretti, su base musicale.
Traguardi per lo sviluppo delle competenze	L'alunno attraverso il movimento e l'attività ritmata sviluppo la capacità psicofisica .
Eventuali compiti	Effettuare attività di movimento nello spazio. Divenire consapevoli dell'importanza dell'attività motoria. Affinare le conoscenze e il controllo del proprio corpo. Acquisire conoscenze scientifiche relative alla propria capacità di movimento
Possibili raccordi interdisciplinari	Musica, scienze, arte, tecnica.
Conoscenze, abilità, obiettivi	Utilizzare il movimento del corpo esprimendosi e relazionandosi con gli altri. Adattare la propria azione a seconda dello spazio operativo. Creare situazioni ludiche e proporle ai compagni. Mettere in atto comportamenti adatti al compito da eseguire. Partecipare in modo attivo. Realizzare movimenti che richiedono la discriminazione spaziale e temporale. Acquisire comportamenti corretti.
Modalità di verifica	<b>Verifiche</b> : in itinere ; prove motorie specifiche. <b>Valutazioni</b> : la valutazione terrà conto dei livelli di partenza e dei progressi compiuti da ciascun alunno nel processo di apprendimento.
Metodologia, attività, mezzi	Globale / Analitico . Giochi sportivi, tornei interni. Palestra e campo in sintetico.
Periodo di attuazione	<b>Ottobre/Novembre</b>
Argomenti di lezione	1) Attività motoria nell'antichità ; 2) Fasi della seduta di allenamento ; 3) Il riscaldamento e la sua importanza.

Piano delle unità di apprendimento – Scienze Motorie e Sportive – Classe **TERZA** Scuola secondaria di I grado De Amicis Maresca Locri – a.s. 2022/23

Titolo	<b>1 GIOCHI – REGOLE E TATTICHE</b>
Competenze chiave	<p>Possedere conoscenze e competenze relative : all’educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita ; integrarsi nel gruppo, di cui condivide e rispetta le regole, dimostrando di accettare e rispettare l’altro.</p> <p>Giocare costruttivamente con gli altri in attività sportive di squadra: comprende le personali predisposizioni, interessi e capacità.</p>
Traguardi per lo sviluppo delle competenze	coordinazione e consolidamento delle abilità ; giochi individuali e di squadra ; ruoli diversi e contesti diversi.
Eventuali compiti	Giocare costruttivamente con gli altri in attività sportiva di squadra. Comprendere le personali predisposizioni, interessi e capacità.
Possibili raccordi interdisciplinari	Musica, scienze, arte, tecnica.
Conoscenze, abilità, obiettivi	<p>Modificare le proprie azioni in rapporto a quelle degli altri.</p> <p>Considerare compiti e responsabilità all’interno di un gioco di gruppo.</p> <p>Identificare la presenza di limiti e regole in attività ludiche, sportive e quotidiane.</p> <p>Cambiare le modalità di utilizzo degli spazi in riferimento agli avversari e ai compagni.</p> <p>Effettuare e accettare scelte tattiche.</p> <p>Comportarsi coerentemente con le regole convenzionali.</p> <p>Accettare compiti all’interno di un gioco di gruppo.</p> <p>Accettare la presenza di limiti e regole in attività ludiche, sportive e quotidiane.</p>
Modalità di verifica	<p>Osservazione degli aspetti esecutivi e su quelli legati all’orientamento rispetto agli altri, allo spazio e allo sviluppo del gioco.</p> <p><b>Valutazione :</b></p> <p>riguarderà la conoscenza e il rispetto delle regole degli sport praticati ; Il sapersi relazionare nel gruppo ; l’utilizzo delle conoscenze per svolgere funzioni di giuria e di arbitraggio .</p>
Metodologia, attività, mezzi	<p>Globale / Analitico . Giochi sportivi, tornei interni.</p> <p>Palestra e campo in sintetico.</p>
Periodo di attuazione	<b>Ottobre/Novembre</b>
Argomento di lezione	Le “dipendenze : tabacco, alcool, social”. Simulazione di “primo soccorso”. Gli “infortuni da sport”.

