

VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

TEST MOTORI ATTITUDINALI

PROVA PRATICA: i test per la verifica delle capacità motorie generali e coordinative (PROVA QUANTITATIVA) hanno come obiettivo fotografare la situazione attuale di uno studente o di un atleta, avendo così gli strumenti per creare un percorso formativo o di allenamento partendo da dati reali e specifici. Le batterie di test, possono essere utilizzati come ottimi strumenti per il controllo dell'allenamento, per verificare il raggiungimento degli obiettivi e controllare gli aspetti della programmazione nei vari momenti dell'anno scolastico. Le tipologie di test da somministrare vengono concordati all'inizio dell'anno scolastico nei "dipartimenti" dai docenti di Scienze Motorie e Sportive in base anche alla disponibilità dei materiali, delle strutture nonché degli spazi presenti nei vari plessi dell'Istituzione Scolastica. Si definisce "TEST" ogni procedura che in condizioni standardizzate e controllate consente la misura quali/quantitativa di una capacità motoria. Sono quindi strumenti di verifica oggettiva, mezzi di informazione (potrebbero slatentizzare anche deficit), analisi e controllo delle capacità motorie.

50 METRI A NAVETTA: è un test di velocità dove viene creato un percorso di 5 metri in linea retta che l'alunno/atleta dovrà percorrere nel minor tempo possibile per 10 volte. All'inizio del test, l'alunno deve essere pronto per scattare, con il piede avanti leggermente dietro la linea di partenza.

30 METRI: è un test di velocità dove viene creato un percorso di 30 metri in linea retta che l'atleta dovrà percorrere nel minor tempo possibile. Nel caso in cui lo spazio a disposizione non risulta sufficiente e sicuro, si realizza il test a navetta, predisponendo un percorso di 15 metri in linea retta che l'alunno/atleta dovrà percorrere nel minor tempo possibile per 2 volte. All'inizio del test, l'alunno deve essere pronto per scattare, con il piede avanti leggermente dietro la linea di partenza.

4x10 A NAVETTA: l'alunno percorre andata e ritorno, per quattro volte, la distanza di dieci metri passando sia in andata che al ritorno, dietro ad un riferimento che può essere un cono posto alla distanza di dieci metri rispetto al punto di partenza. Il tempo si calcola partendo sempre dal movimento dello stacco del piede posteriore.

SALTO IN LUNGO DA FERMI:

Il test si esegue partendo dalla stazione eretta e, con un movimento oscillatorio delle braccia contemporaneo al semi-piegamento delle gambe, si effettua un balzo in avanti arrivando su un tappeto oppure su un manto sabbioso a piedi pari. Si utilizza per avere una estrema precisione della misurazione il tappeto con gli indicatori di misura specifici per il salto in lungo. Si valuta la capacità di salto in lungo, espressione della forza dei muscoli estensori dell'arto inferiore in rapporto al proprio peso corporeo. Poiché la tecnica del volo e quella dell'atterraggio sono molto importanti, nel test si valutano anche le capacità coordinative, oltre a quelle della forza pura.

SALTO IN ALTO DA FERMI (TEST DI ABALAKOV):

Il test si effettua in piedi di fianco a una parete, su cui si fissa una lavagna o un cartellone. L'alunno pone un segno nel punto più alto (matita, gesso), estendendo al massimo l'arto superiore. L'alunno effettua un salto, dopo aver piegato le ginocchia di circa 90°, e tocca con la stessa mano il punto più alto possibile. Fai tre salti si tiene conto del risultato migliore. Si misura la distanza tra i due segni, che indica l'altezza del salto. Si valuta la capacità di elevazione, espressione della forza esplosiva dei muscoli estensori in rapporto al peso corporeo.

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA:

Il test si effettua partendo dalla posizione prona, con le mani appoggiate a terra all'altezza delle spalle, sollevati sulle braccia si mantiene il corpo teso e appoggiato sulle punte dei piedi. Bisogna eseguire quanti più piegamenti possibili in 15 s., 30 s. Si valuta la forza veloce di alcuni gruppi muscolari del torace, delle spalle e delle braccia. Se fatto a esaurimento, il test valuta la forza resistente.

LANCIO DELLA PALLA MEDICA:

Il test si effettua dalla posizione eretta, con i piedi paralleli e distanziati tanto quanto le spalle. Dopo aver afferrato una palla medica pesante 2 kg, portarla a braccia tese sopra la testa e lanciarla in avanti il più lontano possibile. Per avere un equilibrio più stabile, si può fare il test tenendo un piede davanti all'altro come si fa nella rimessa laterale del gioco del calcio, restando sempre con i piedi dietro la linea di lancio. Si valuta la forza esplosiva degli arti superiori.

TEST DELLA POSIZIONE A SEDIA:

Con la schiena appoggiata a un muro, l'alunno piega le ginocchia a 90° e tiene le braccia distese lungo i fianchi; in pratica, è come se fossi seduto su una sedia immaginaria di cui il muro è lo schienale. L'alunno resta quindi appoggiato su un solo piede e cerca di mantenere la posizione il più a lungo possibile. Ripeti poi l'azione anche con l'altro piede. La prova termina quando non riesci più a mantenere la posizione con il secondo piede. Valuta la forza anaerobica statica, un tipo di forza resistente, per i gruppi muscolari estensori dell'arto inferiore.

TEST PER IL TRONCO (FLESSIONE DEL BUSTO):

Sdraiato supino (a faccia in su) con le gambe piegate, i piedi in appoggio e le braccia distese di fianco al corpo, flettere il busto in avanti fino a toccare con le mani le ginocchia, quindi torna alla posizione di partenza e ripeti il ciclo di movimenti per 30s. Valuta la forza veloce o resistente dei muscoli addominali, che di solito è molto carente nel soggetto sedentario.

TEST DEL RIGHELLO, Velocità di reazione.

Il test della caduta del righello misura i tempi di reazione, Per fare questo test occorre l'aiuto di un'altra persona (oltre chiaramente a un righello di almeno 30 cm) e funziona così:

La persona che si sottopone al test deve essere seduta su una sedia e deve appoggiare il braccio su un tavolo, in modo che il polso sporga dal bordo e il pollice e l'indice siano rivolti verso l'alto

La persona che ci aiuta a svolgere il test deve tenere il righello in verticale, in corrispondenza della parte finale (con lo "zero" rivolto verso il basso), in direzione della mano di chi deve afferrarlo

Senza preavviso, la persona che regge il righello lo fa cadere, mentre chi si sottopone al test deve afferrarlo il più rapidamente possibile

Il punto in cui viene afferrato il righello, ovvero la distanza percorsa dal righello in caduta prima di essere afferrato, riflette il tempo di reazione.

Per esempio, una prestazione eccellente equivale ad afferrare il righello a una distanza inferiore a 7,5 cm; una prestazione superiore alla media è compresa tra 7,5 e 15,9 cm; una prestazione nella media è compresa tra 15,9 e 20,4 cm, mentre una prestazione inferiore alla media è compresa tra 20,4 cm e 28 cm. Sopra i 28 cm, i tempi di reazione sono considerati scarsi.

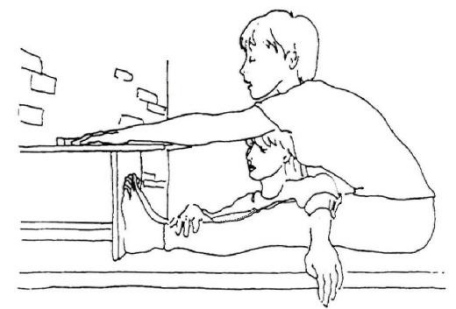
FLESSIBILITA' DEL TRONCO

Materiale: Flessometro graduato al centimetro*.

Obiettivo: Partendo dalla stazione seduta, flettere il busto in avanti cercando di raggiungere con le dita il punto più lontano possibile.

Istruzioni da dare allo studente:

- Siediti e tocca la cassa con le gambe tese e i piedi uniti.
- Cerca di raggiungere con le dita della mano il bordo della piastra orizzontale.
- Fletti il busto in avanti lentamente cercando di raggiungere il punto più lontano possibile, senza flettere le gambe.
- Senza molleggiare e tenendo le braccia tese. Mantieni la posizione per almeno 2 secondi.
- Ripeti il test due volte consecutive.



Indicazioni per l'insegnante:

- L'esaminatore deve restare di fianco al soggetto.
- Controlla che le gambe siano tese.
- Se il soggetto non riesce a raggiungere la stessa distanza con entrambe le mani si annoterà la distanza media raggiunta con le mani.
- La seconda prova va effettuata dopo una breve pausa.

Che cosa scrivere sulla scheda: il migliore dei due risultati ottenuti, positivo se le dita vanno oltre la punta dei piedi, negativo se le dita non raggiungono la punta dei piedi, nelle due prove in centimetri.

* Una tavola e una cassa delle seguenti dimensioni: cm 35 di lunghezza, cm 45 di larghezza e cm 32 d'altezza. Il piano superiore ha le seguenti dimensioni: cm 55 di lunghezza, cm 45 di larghezza. Questa piastra sporge di

cm 20 il lato su cui poggiano i piedi. Nel centro della piastra superiore è segnata una scala graduata da 0 a 50 cm (+ e - 25 cm).

CRTITERI DI VALUTAZIONE PER I TEST MOTORI

A Scuola, non vi è la possibilità di realizzare test “di laboratorio” ma test “da campo,” quindi risulta essere impossibile avere una misurazione oggettiva in termini assoluti ma, le prove cronometrate, la misurazione di lanci e salti, oppure la rilevazione di un certo numero di movimenti semplici da realizzare in un arco di tempo, possono essere definite “parzialmente oggettivabili”. Risulta essere importante cosa osservare, stabilendo dei criteri chiari. Molto spesso i libri di testo presentano delle Tabelle che determina la valutazione in base al livello misurato ma, tali tabelle non sono sempre applicabili al contesto dove si sta lavorando.

1) COSTRUZIONE DI TABELLA DI RIFERIMENTO (in centimetri, secondi...) :

Il Docente costruisce una tabella di riferimento sulla base dei dati ottenuti dagli alunni in base alla loro età e genere; nella tabella compare la valutazione determinata da specifici intervalli declinati partendo dal riferimento assoluto raggiunto da un alunno in termini di prestazione oppure, prendendo i valori assoluti delle classi (parallele) e indicare come valore assoluto il valore centrale etc... proviamo di seguito a fare un esempio:

LUNGO DA FERMI	11 anni M	11 anni F	
ECCELLENTE (10)	≥ 189		
OTTIMO (9)	188 – 178 cm		Int. (10 cm)
MOLTO BUONO (8)	177 – 157 cm		Int. (20 cm)
BUONO (7)	156 – 126 cm		Int. (30 cm)
SUFFICIENTE (6)	125 – 85 cm		Int. (40 cm)
INSUFFICIENTE (5)	≤ 84 CM		

In questo caso il valore assoluto (189 cm) viene ricavato dalla prova degli alunni e potrebbe rappresentare o il valore più alto raggiunto (in questo caso maschile), oppure, in caso di raccolta dati per classi parallele (es. tutte le terze di una Scuola Secondaria di Primo Grado), potrebbe rappresentare il valore medio tra gli assoluti preso in ogni classe (190, 189, 188...cm) e da quel punto delineare la tabella seguendo degli intervalli, in ogni caso occorre trasformare il punteggio grezzo in punteggio standardizzato per ottenere una valutazione con il più “alto grado” di oggettività e contestualizzazione.

- 2) Un criterio di valutazione può essere dato dal confronto tra la media e la devianza standard, che può dare indicazioni su quanto un individuo si discosta dalla media trasformando il punteggio grezzo in punteggio standard.
- 3) Se i dati non sono distribuiti in modo normale, si può effettuare il confronto utilizzando i percentili. Essi permettono di effettuare una griglia di valutazione per ogni singolo allievo oppure per classe. I dati vengono raggruppati in 100 gruppi, ognuno dei quali contiene la stessa quantità di dati. Un allievo che si trova al 50° percentile si trova al centro di una scala di valori dove il 50% dei risultati si colloca sopra, mentre l'altro 50% sotto. Un allievo che si posiziona al 20° percentile avrà, l'80% dei valori superiori a suo e solo il 20% inferiori al suo proprio. Il percentile si differenzia dalla percentuale, utilizzando i percentili si può creare una scala di valutazione, differente per ogni classe d'età e per genere e mettere in relazione test effettuati in periodi diversi.
- 4) **INDICATORI e DESCRITTORI** per la valutazione dei gesti tecnici caratterizzanti i vari sport praticati. Di seguito, verrà riprodotta una tabella con gli specifici descrittori e indicatori a cui corrisponde una valutazione numerica relativa alla Prova di Verifica Orale e, per quanto riguarda l'aspetto puramente pratico, si può adottare la stessa tipologia di tabella dove il descrittore specifico e l'indicatore fanno riferimento per esempio all'esecuzione del terzo tempo nella Pallacanestro, il Bagher nella Pallavolo, l'esecuzione del lancio del vortex etc...

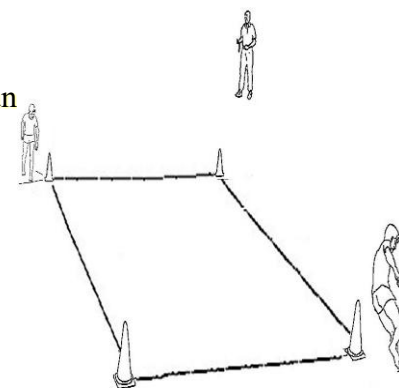
RESISTENZA – TEST DI COOPER SU 12 MINUTI (TEMPO INDICATIVO RISPETTO ALL'ETA' E PRESTAZIONI DEL CONTESTO CLASSE).

Materiale: L'ideale è poter usufruire di una pista di atletica (400m), in mancanza, un qualsiasi percorso piano, misurato con precisione, che non presenti dossi, salite o fondo sconnesso, ma sempre all'aperto. Un cronometro per misurare il tempo trascorso.

Obiettivo: Correre la maggior distanza possibile in 12 minuti.

Istruzioni da dare allo studente:

- Dovete controllare l'andamento della vostra velocità, perché dovete mantenerla per 12 minuti.
- Dovete correre all'esterno del percorso segnato dai conetti.
- Nell'eseguire questo test, dovete cercare di seguire il vostro ritmo e non quello imposto magari da un vostro compagno. È una gara con se stessi e non con i compagni.
- Dovrete arrestarvi quando sentirete il segnale della fine del test.



Indicazioni per l'insegnante:

- Si tenga presente che per controllare il numero di giri degli studenti è bene dividerli in due gruppi e predisporli a coppie. Uno dei due della coppia eseguirà il test e l'altro conterà il numero di giri effettuati dal compagno.
- Si consiglia di indicare il percorso ogni 50 metri o comunque ad una distanza prefissata (es. ogni 10, 20, 50 metri).

Che cosa scrivere sulla scheda: Si annoterà la distanza percorsa in metri.

* VARIANTE TEST DI RESISTENZA.

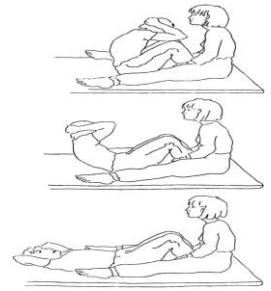
TEST A NAVETTA SU DISTANZA E TEMPO PRESTABILITO

Descrizione della prova: gli alunni collocati sulla linea di fondo campo con il proprio conetto di riferimento, percorrono la distanza di tutto il campo (es. campo di basket), raggiungendo il conetto disposto sulla linea di fondo campo diametralmente opposto a quello di partenza.

ADDOMINALI (ADD)

Materiale: Un tappeto e un cronometro.

Obiettivo: Effettuare, in 30 secondi, il maggior numero di elevazioni del busto possibili.



Istruzioni da dare allo studente:

- Posizione di partenza: seduto con le mani alla nuca, le ginocchia flesse (90°), i piedi in presa plantare sul tappeto.
- Abbassare il busto sino a toccare con le scapole il tappeto; quindi tornare nella posizione di partenza, sino a toccare con i gomiti le ginocchia.
- Ricordati di tenere le mani alla nuca per tutta la durata dell'esercizio.
- Al "via" ripeti l'esercizio con la massima rapidità per 30 secondi fino allo "stop". Questo test va fatto una sola volta.

Indicazioni per l'insegnante:

- Si consiglia la presenza di un assistente.
- L'insegnante in ginocchio di fianco al soggetto deve controllare che l'esecuzione sia corretta.
- L'assistente mantiene le gambe del soggetto ferme e fisse al suolo stando seduto a gambe divaricate di fronte al soggetto e tenendo saldi i suoi piedi con il suo peso corporeo.
- Il cronometro va attivato al "via" e fermato dopo 30 secondi.
- Ogni elevazione correttamente eseguita va contata ad alta voce.
- Il conteggio coincide con il momento in cui i gomiti toccano le ginocchia.
- Non viene contata la ripetizione che non è stata eseguita correttamente.
- Nel corso dell'esecuzione si consiglia di correggere il movimento del soggetto.

Che cosa scrivere sulla scheda: Si annota il numero totale di elevazioni eseguite correttamente in 30 secondi.

Dato che l'affidabilità di un test motorio dipende da diversi fattori, quali la strutturazione del test e le diverse modalità di somministrazione e di misurazione, ciascun test motorio deve possedere delle caratteristiche fondamentali come: standardizzazione, validità, oggettività, attendibilità, selettività. Per standardizzazione si intende uniformità nelle modalità di spiegazione, esecuzione e misurazione della prova, così da poter comparare le prove di ciascun soggetto sottoposti al test.

La validità consiste nella riuscita della misurazione del parametro che effettivamente vogliamo misurare.

L'oggettività si riferisce al grado di concordanza e uniformità con cui diversi osservatori attribuiscono un valore ad una prova (ad esempio un cronometraggio manuale non avrà sicuramente la stessa oggettività di uno elettronico).

La selettività rappresenta la misura con cui i miglioramenti dei risultati del test si traducono nel miglioramento della capacità motoria.

L'attendibilità è il frutto di una misurazione ripetuta rimanente costante, l'attendibilità di ciascuno si rifà anche a dei fattori influenzali come: orario della giornata, stato emozionale del soggetto, superficie sulla quale si esegue il test (pista, prato, strada, palestra), riscaldamento, ecc., quindi il Docente, per la VALUTAZIONE QUANTITATIVA che emerge dai test che svolge, predisporrà specifiche tabelle tenendo conto di tutte queste variabili e non tenendo conto delle tabelle standard dei vari test presenti sui libri di testo, sul web perché non contestualizzati. N.B. Si può integrare alla valutazione quantitativa, una valutazione qualitativa utilizzando le rubriche di valutazione con gli specifici indicatori e descrittori della disciplina insiti nel PTOF.