

CONI MOLISE
Scuola Regionale dello Sport

Corso per tecnici dell'attività giovanile
2° livello

La valutazione delle capacità motorie
Controllo e valutazione dell'allenamento

Formazione a distanza, 16 novembre 2020

Prof. Ilario Di Placido

LA VALUTAZIONE

Procedura di determinazione di un valore

è

- **Spontanea** → sull'elemento che ci ha richiamato l'attenzione
- **Implicita** → è la fase successiva all'osservazione

può essere:

- **Strumentale** → finalizzata a fornire informazioni in un percorso formativo

GLI SCOPI DELLA VALUTAZIONE

Perché valutare in ambito motorio?

- Evidenziare carenze e predisposizioni di ciascuno
- Orientare l'intervento didattico successivo
- Costituire gruppi di livello omogenei (per particolari attività)
- Verificare l'efficacia di un programma
- Stimare il ritmo di crescita di particolari capacità
- Motivare gli allievi
- Predire prestazioni immediate e future

LA VALUTAZIONE

Momenti e valenze della valutazione

iniziale (diagnostica)

intermedia (formativa)

finale (sommativa)



Tipi e mezzi della valutazione

oggettiva (test, prove varie)

soggettiva (osservazione critica)

Fasi della valutazione

accertativa (raccolta dati)

comparativa (confronto dati)

I MOMENTI DELLA VALUTAZIONE

VALUTAZIONE INIZIALE (diagnostica)

VALUTAZIONE INTERMEDIA (formativa)

VALUTAZIONE FINALE (sommativa)

VALUTAZIONE INIZIALE

- Possiede carattere diagnostico, permette di individuare il livello di partenza, rilevare il grado di sviluppo motorio coordinativo e condizionale per poter formulare adeguati obiettivi di intervento.
- Esplorazione orizzontale di tutti gli schemi e le capacità.
- Esplorazione verticale per esaminare in maniera dettagliata ogni singola capacità.
- Esplorazione trasversale per esaminare l'integrazione e il consolidamento tra le varie capacità.

VALUTAZIONE INTERMEDIA

- Interviene in generale al termine di ogni unità didattica o fase di apprendimento e informa Insegnante e allievo sul grado di abilità raggiunto, fornendo conferme o elementi di correzione.
- Consente di predisporre interventi individualizzati e organizzazione di attività per compiti.
- La valutazione diventa più incisiva se deriva dall'analisi del processo di insegnamento che lo ha generato.

VALUTAZIONE FINALE

- Ha carattere attestativo, consente di verificare i progressi ottenuti in un ciclo di attività e soprattutto il grado con cui sono stati ottenuti gli obiettivi programmati.

- **Confrontare gli obiettivi attesi con quelli reali**

In vista di una successiva programmazione:

- **Determinare le differenze per valutare interventi individualizzati e organizzazione di sottogruppi**

GLI STRUMENTI DI INDAGINE

- **Osservazione** → Visione globale e soggettiva
- **Prove misurate** → Indagine specifica e oggettiva
 - Test motori
 - Valutazioni funzionali
 - Test biomeccanici

STRUMENTI COMPLEMENTARI E NON ALTERNATIVI

L'OSSERVAZIONE NELLA VALUTAZIONE

Quesiti da porsi per una corretta osservazione valutativa:



□ Cosa osservare ?

Schema, gesto, abilità,....., condotta, stato emotivo, ...

□ Con quali criteri?

Disporre di riferimenti di confronto (griglie, scale,
ma anche validi modelli ideogrammatici)

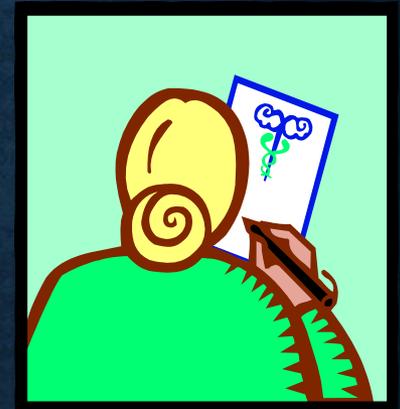
PROCESSO DI VALUTAZIONE DELLE TECNICHE SPORTIVE



LA VALUTAZIONE MOTORIA CON I BAMBINI

Deve accertare il bagaglio motorio degli allievi in riferimento ad obiettivi ipotizzabili

- **A 7 anni** la valutazione sarà rivolta al grado di percezione corporea e al possesso, in forma grezza, degli schemi motori e posturali
- **A 8 e 9 anni** la valutazione potrà essere integrata con la percezione segmentaria, con la discriminazione percettiva e con il grado di sviluppo delle capacità coordinative
- **A 10 e 11 anni** la valutazione potrà riferirsi al possesso, in forma più o meno consolidata, degli S.M., alla graduale acquisizione delle abilità motorie, nonché al grado di sviluppo delle capacità coordinative e condizionali



LE GRIGLIE DI VALUTAZIONE

**Strumento di comparazione per la
determinazione del valore del livello
di sviluppo motorio degli allievi**



LE GRIGLIE DI VALUTAZIONE

Griglia di valutazione scienze motorie

Voto	Giudizio	Aspetti educativo-formativi	Livelli di apprendimento	Conoscenze e competenze motorie
1-2	Nullo	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello degli apprendimenti pressoché irrilevabile	Livello delle competenze e conoscenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Scarsi apprendimenti	Inadeguato livello delle competenze motorie e delle relative conoscenze, grosse difficoltà di comprensione delle richieste, realizzazione pratica molto lenta, scoordinata e scorretta.
5	Insufficiente	Parziale disinteresse per la disciplina	L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente	Conoscenze e competenze motorie lacunose o frammentarie
6	Sufficiente	Raggiunge gli obiettivi minimi impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale	L'apprendimento avviene con poche difficoltà.	Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente	L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà	Le conoscenze e le competenze motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiunge sempre un livello accettabile nelle prove proposte.
8	Buono	Positivo il grado di impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la disciplina.	L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro	Il livello delle competenze motorie è di qualità, sia sul piano coordinativo, sia su quello tattico e della rapidità di risposta motoria.
9	Ottimo	Fortemente motivato e interessato.	Velocità di apprendimento, comprensione, elaborazione e risposta motoria.	Elevato livello delle abilità motorie, livello coordinativo raffinato e molto elevato
10	Eccellente	Impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Velocità di risposta, fantasia tattica, grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo.	Il livello delle competenze, delle conoscenze e delle prestazioni è sempre eccellente.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DIDATTICA

autovalutazione del docente

Elementi valutativi	Docenti		
Congruenza obiettivo/contenuti			
Adeguatezza dei contenuti all'età degli allievi (difficoltà-intensità)			
Opportunità metodologica relativa all'età degli allievi			
Coinvolgimento emotivo degli allievi (clima psicologico)			
Gestione del gruppo – classe; leadership del Docente			
Organizzazione delle attività e gestione dello spazio			
Gestione del tempo (motorio/non motorio)			
Opportunità di utilizzo degli strumenti comunicativi (linguaggi verbale/non ver., fischietto, tamburello,..)			
Utilizzo della terminologia in relazione all'età degli allievi e uso del rinforzo (positivo-negativo)			
Assistenza (preventiva– ginnastica) e valenza dimostrativa			
Disposizioni degli allievi e posizione del Docente			
Utilizzo delle attrezzature: conoscenza opportunità, consegna, sistemazione			
Congruenza delle attività con le fasi della lezione			

I TEST MOTORI

Procedimenti utili per indagine e controllo.

“Procedure standardizzate dove si acquisiscono, attraverso compiti motorio-sportivi dati obiettivi per la diagnosi e la metodologia” (Harre).

Sono molto validi per misurare i valori delle capacità condizionali e meno per quelle coordinative per mancanza di indicatori validi.

Occorre rispettare:

- Protocolli di somministrazione
- Condizioni d'esecuzione (freschezza, riscaldamento ...)

CARATTERISTICHE DEI TEST MOTORI

➤ **standardizzazione**

(uniformità e costanza nelle modalità di spiegazione, esecuzione e misurazione per tutti i rilevamenti)

- materiali, modalità di preparazione, spiegazione, controllo, modalità misurazione, aspetti motivazionali)

➤ **validità**

(capacità di misurare l'abilità o la capacità prescelta, tramite l'indicatore individuato)

- Esempio: salto per la forza rapida

CARATTERISTICHE DEI TEST MOTORI

➤ **oggettività**

(grado di concordanza e uniformità, di diversi osservatori, sul valore di una prova) - Metodo e comportamento

Coefficiente di correlazione interosservatori: accettabile > 0.70

➤ **attendibilità**

(la possibilità di ottenere, con lo stesso soggetto e nelle stesse condizioni, il medesimo risultato)

– Tramite RETEST (o comparazione di più tentativi) si rileva il Coefficiente di attendibilità

SCELTA DEI TEST

Ambito scolastico e di avviamento allo sport

Concentrare l'attenzione su dati rilevanti in relazione a:

- **maturazione biologica (dati antropometrici)**
- **grado di sviluppo di capacità riferite alle «fasi sensibili», ovvero relative ad obiettivi didattici e tecnici ipotizzabili per quella data fascia d'età**

SCELTA DEI TEST – Ambito sportivo

Per i test a carattere generale

**DEFINIRE INNANZITUTTO IL CAMPO DI
INDAGINE TRAMITE L'IDENTIFICAZIONE
DEL MODELLO DI PRESTAZIONE**

A PARTIRE DALLA CLASSIFICAZIONE DEGLI SPORT

- di forza

- di rapidità

- di forza rapida

- di resistenza a carico ciclico

- di precisione

- tecnico compositori

SITUAZIONALI

- giochi sportivi

- di combattimento

**- a rapido adattamento
ambientale**

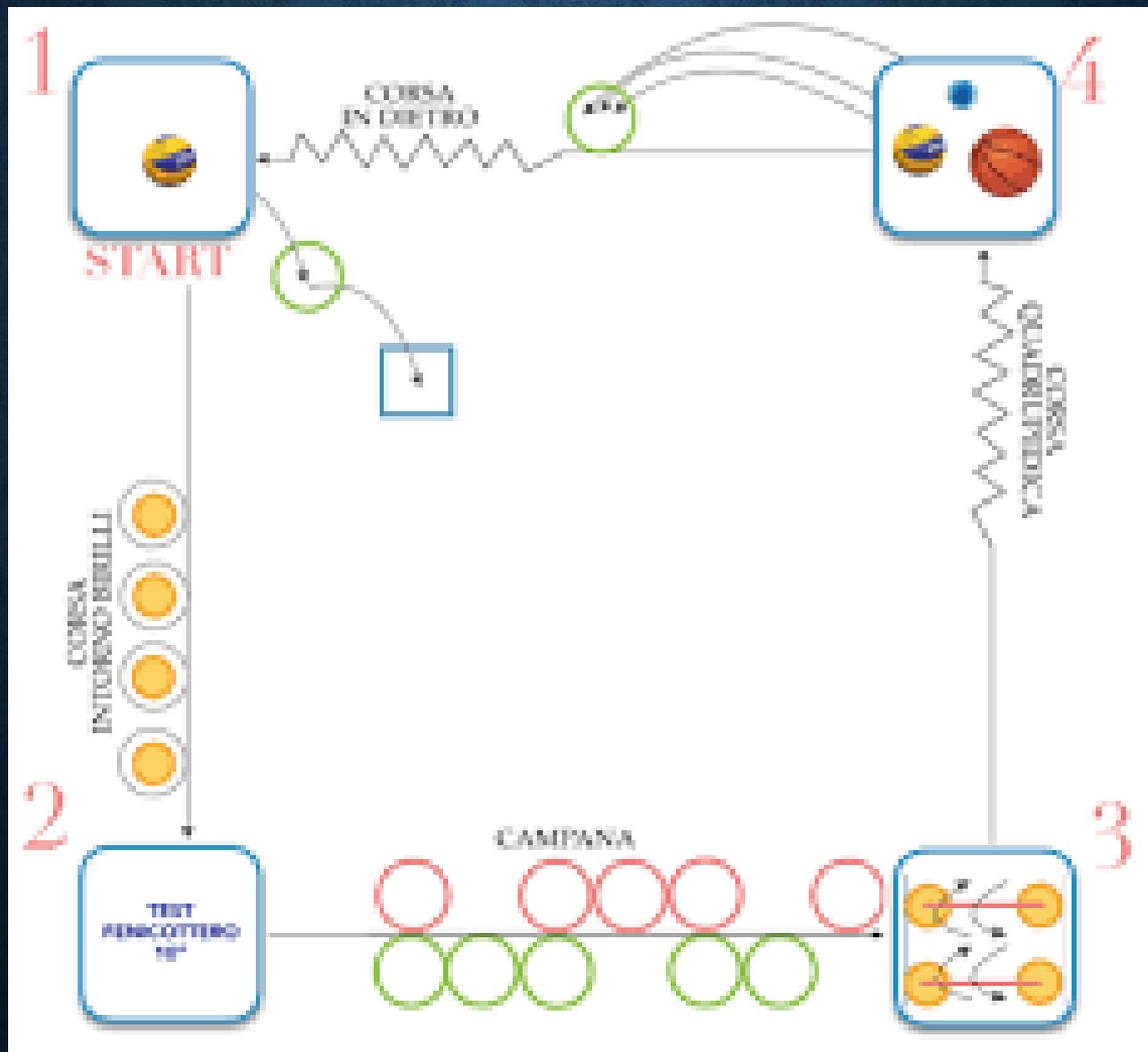
SCELTA DEI TEST – Ambito sportivo

**Specificando necessariamente
IL MODELLO FISIOLOGICO
e la TIPOLOGIA DI GARA**

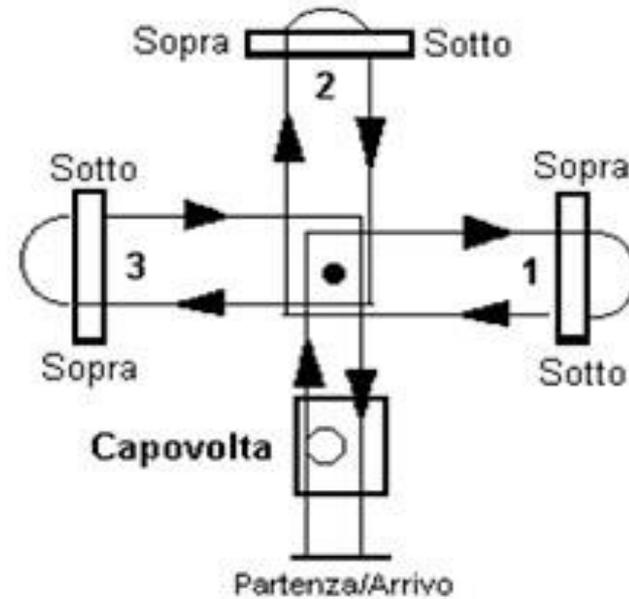
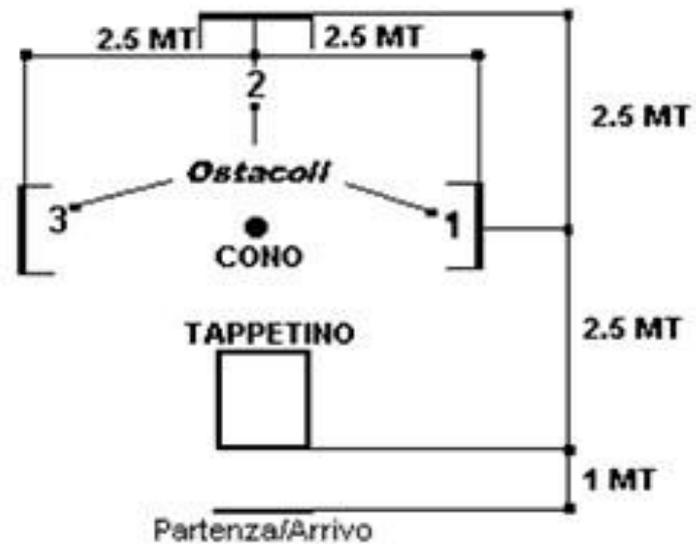
- **Anaerobico alattacido** +/- potenza +/- capacità
- **Anaerobico lattacido** +/- potenza +/- capacità
- **Prevalentemente aerobico** +/- potenza +/- capacità
- **Aerobico-anaerobico massivo** (durata? distribuzione?)
- **Aerobico-anaerobico alternato** (tipicità?, intervalli?)

TEM

Test Efficienza Motoria



Circuito di destrezza di Harre



Salto in lungo da fermo



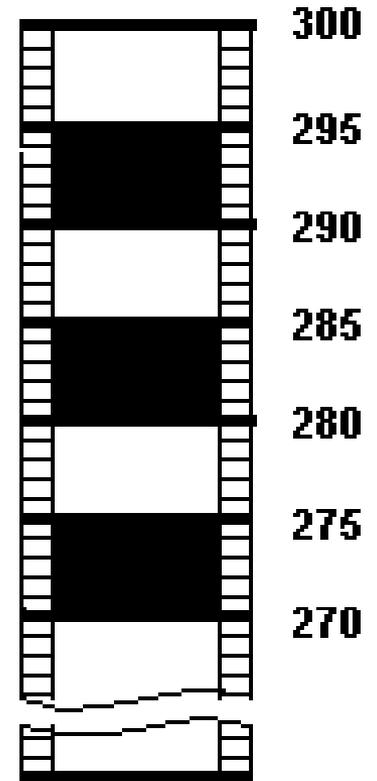
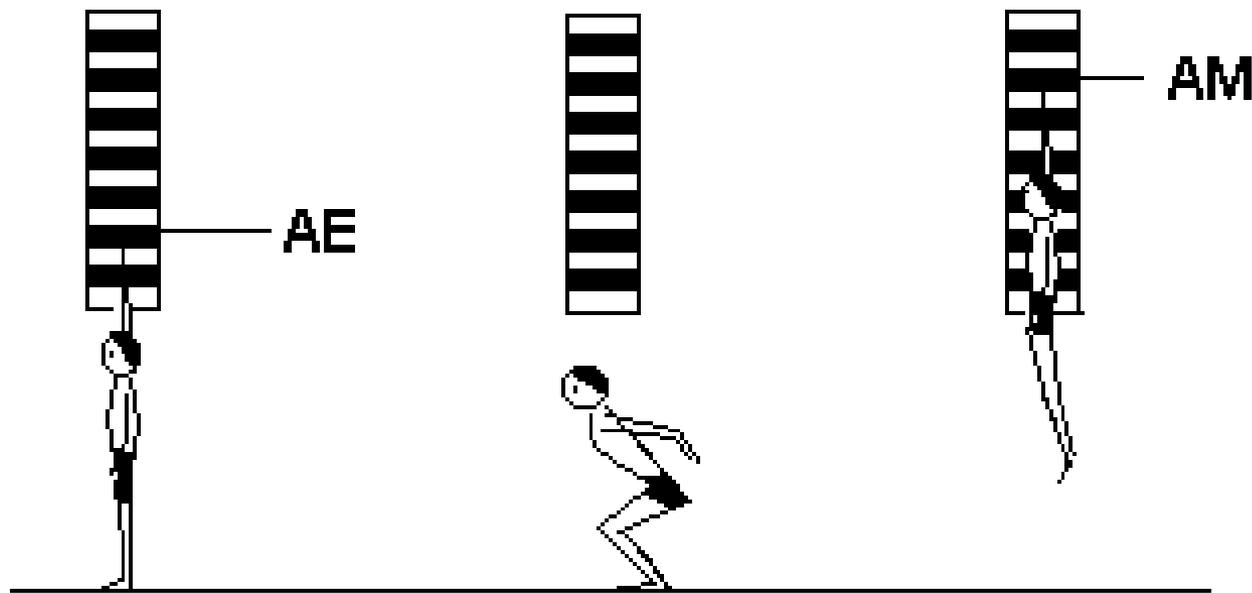
Sargent test

Misurazione

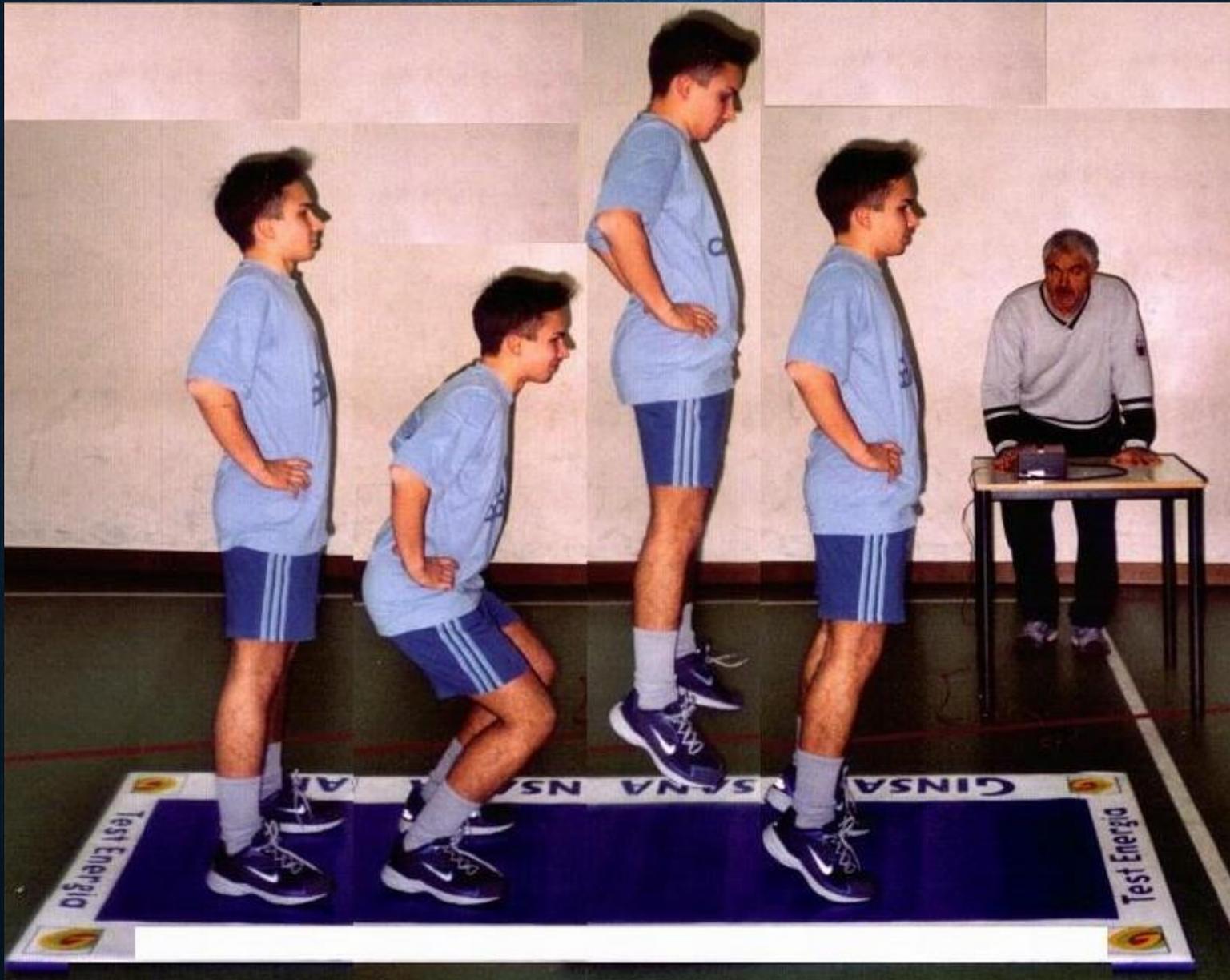
Caricamento

Salto

Fianco a 20 cm dal muro



Pedana di Bosco



Corsa a spola

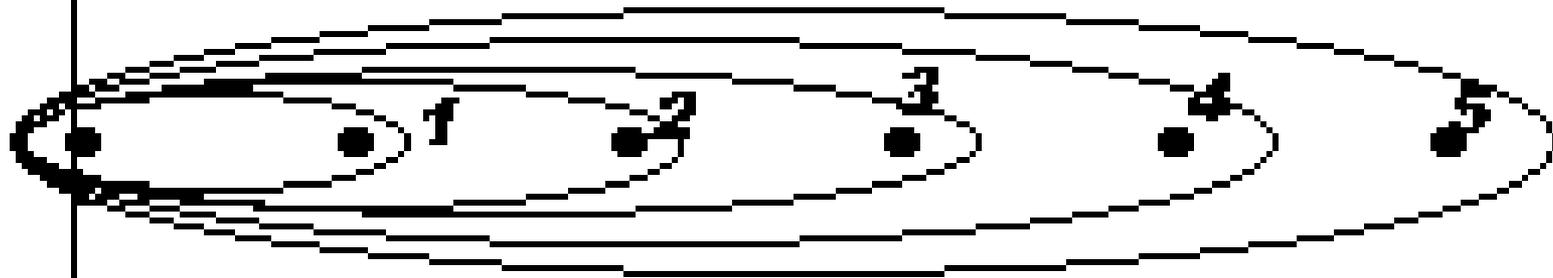
5 Mt.

5 Mt.

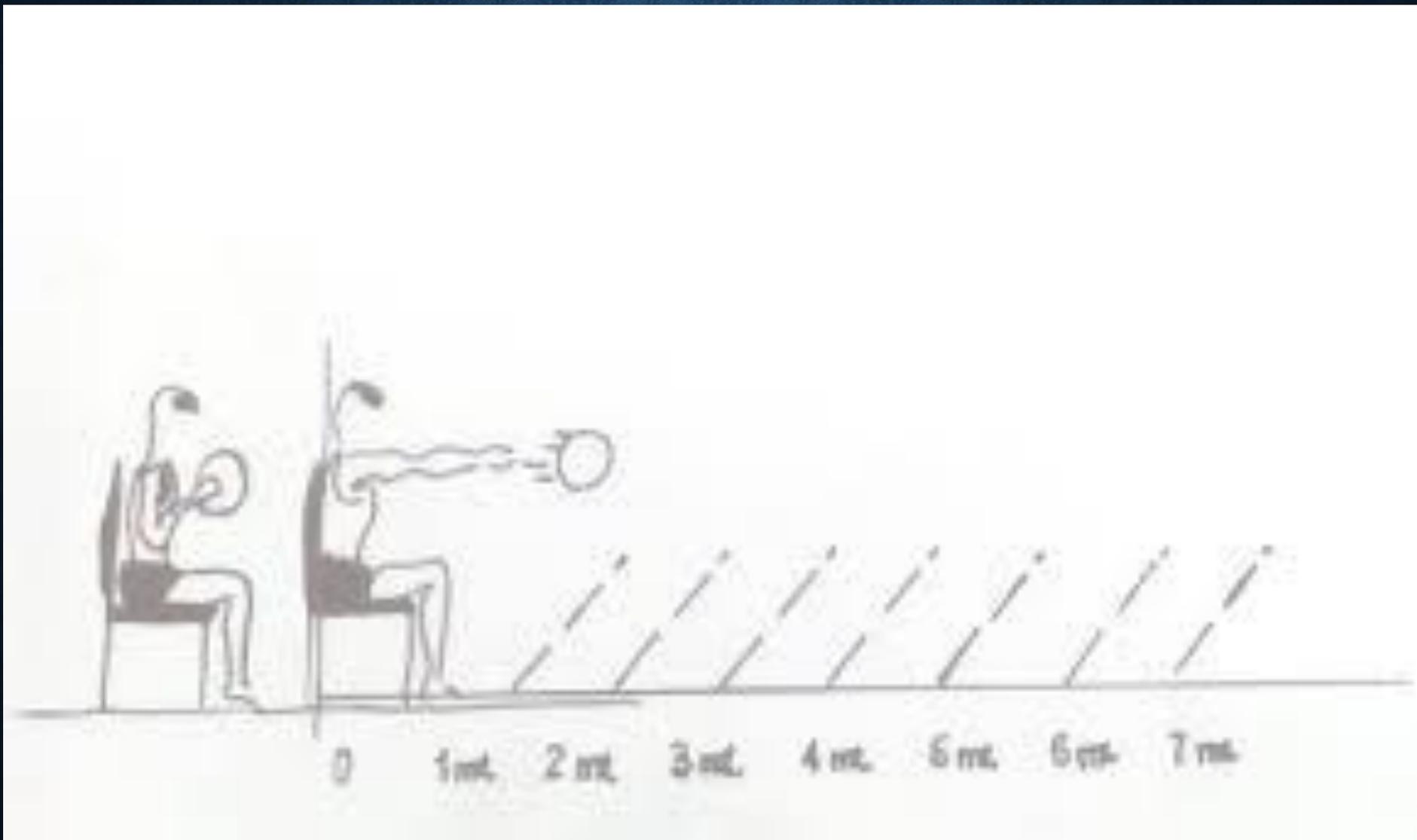
5 Mt.

5 Mt.

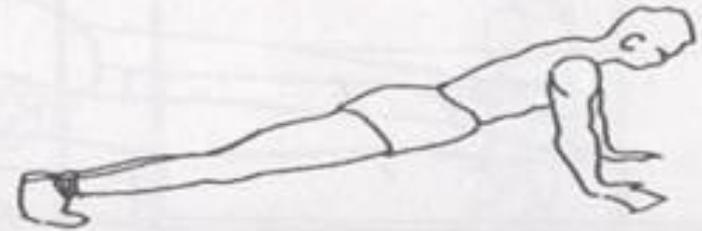
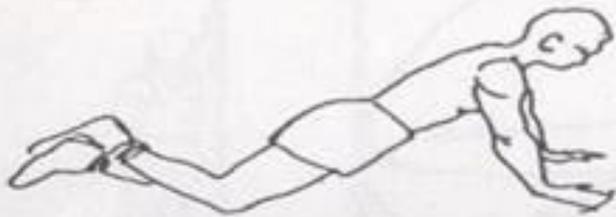
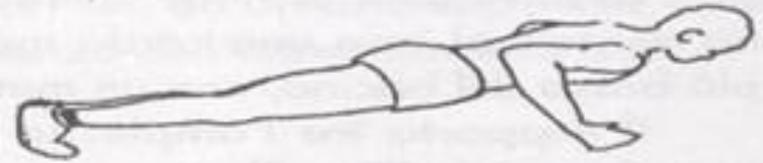
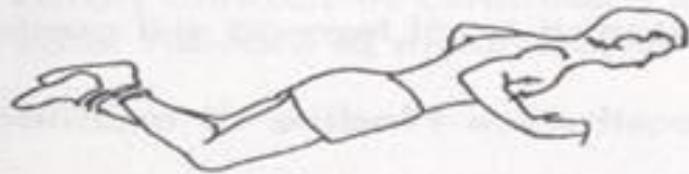
5 Mt.



Lancio frontale da seduto



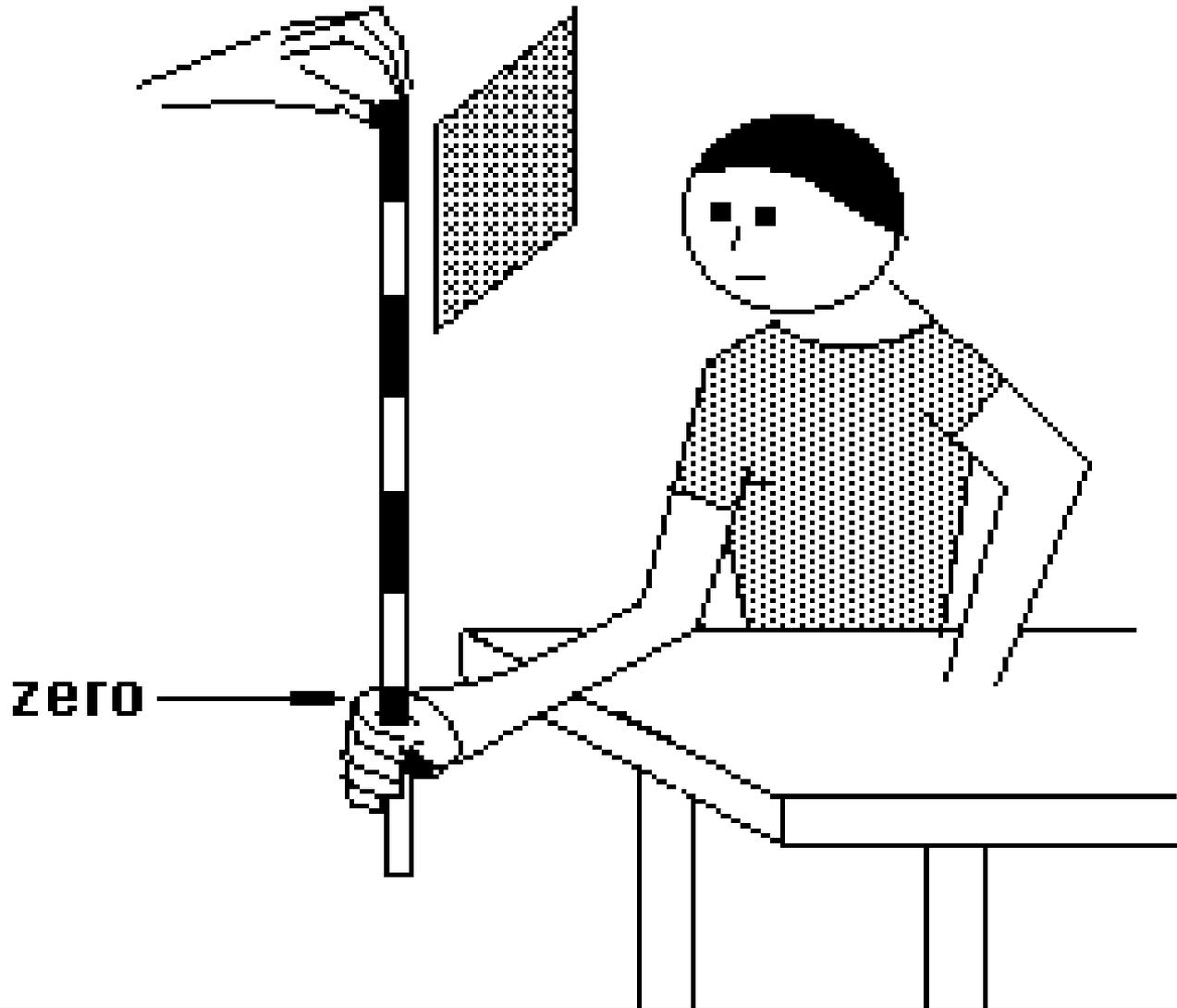
Piegamenti sulle braccia



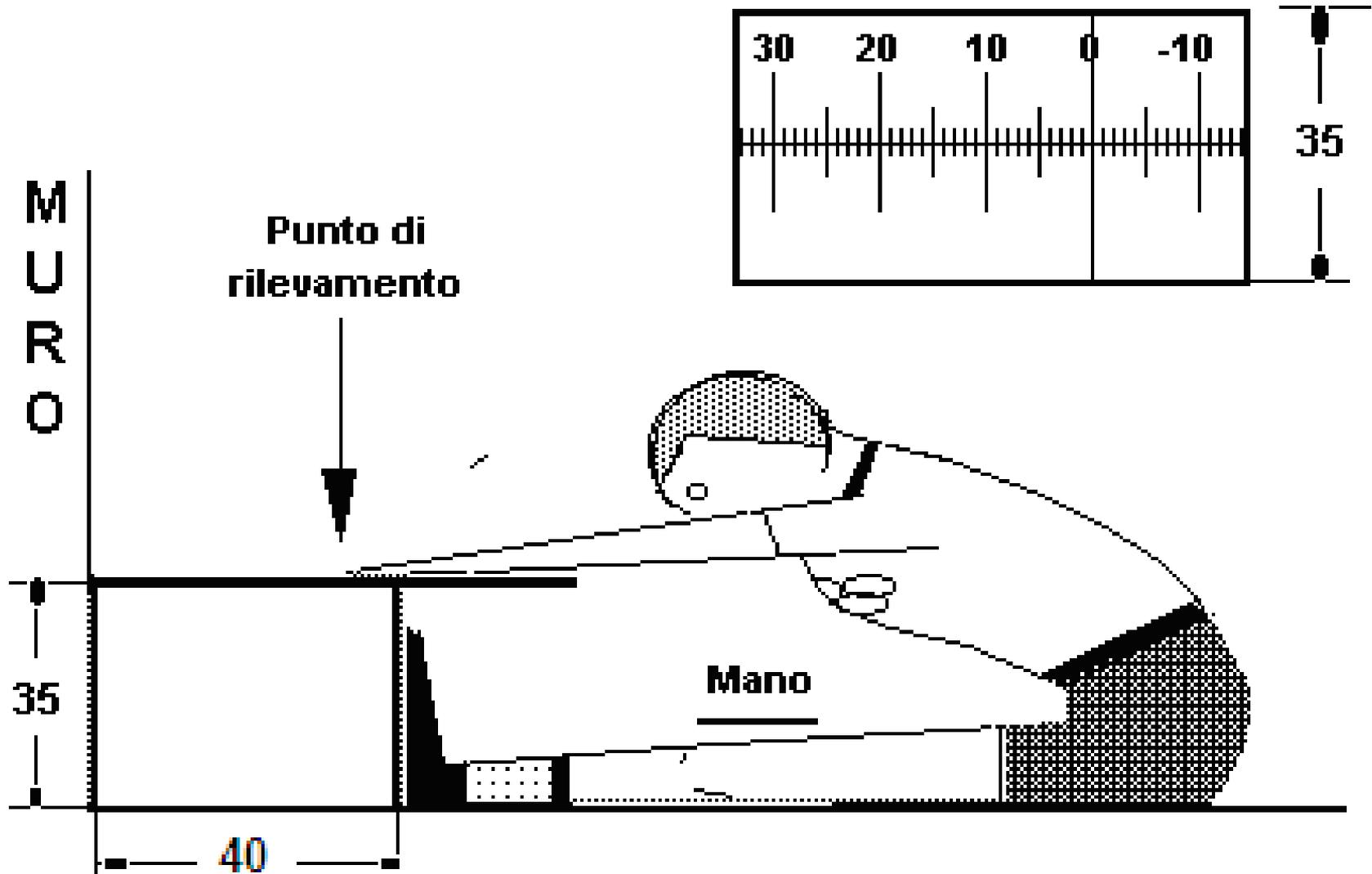
DONNE

UOMINI

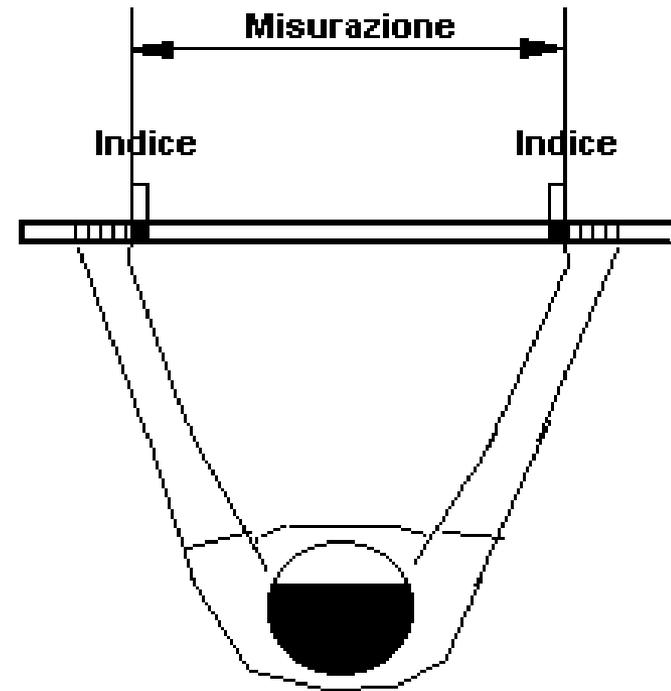
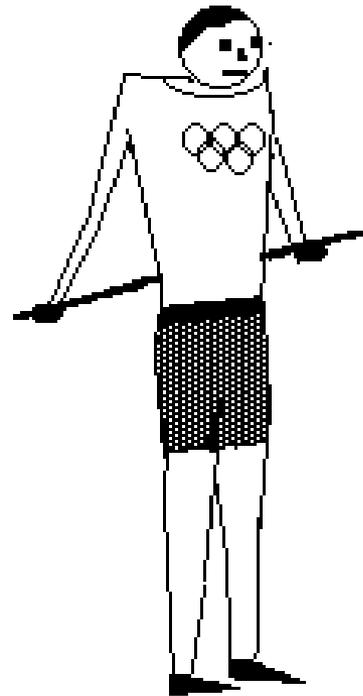
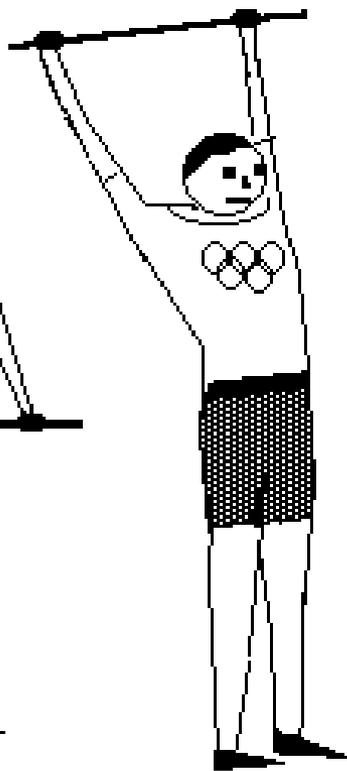
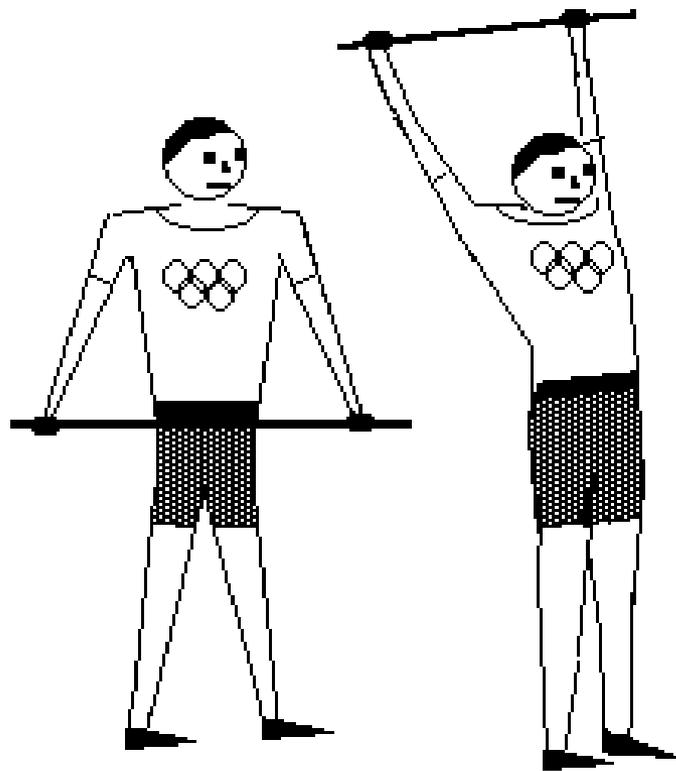
Reazione con bacchetta



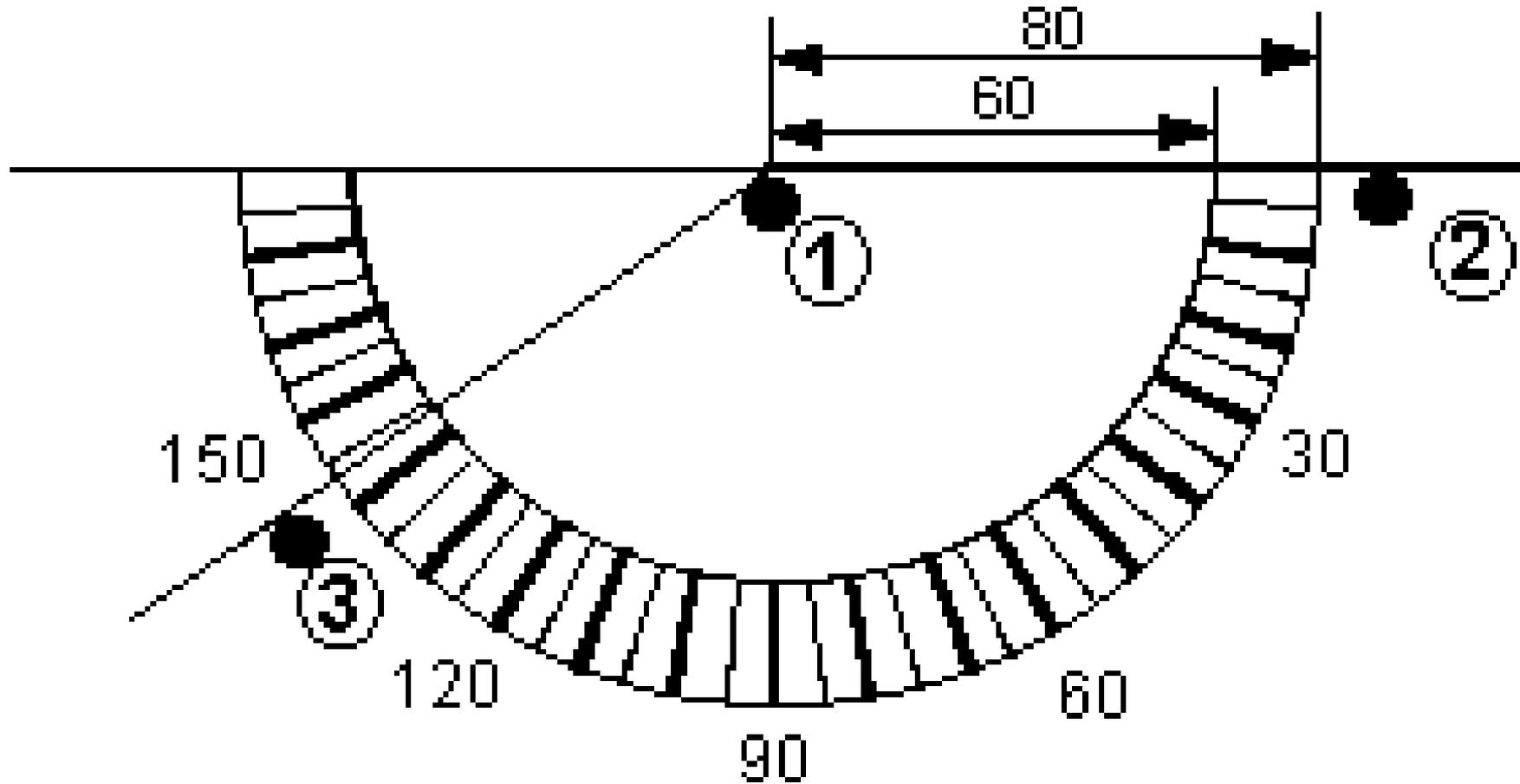
Mobilità del rachide



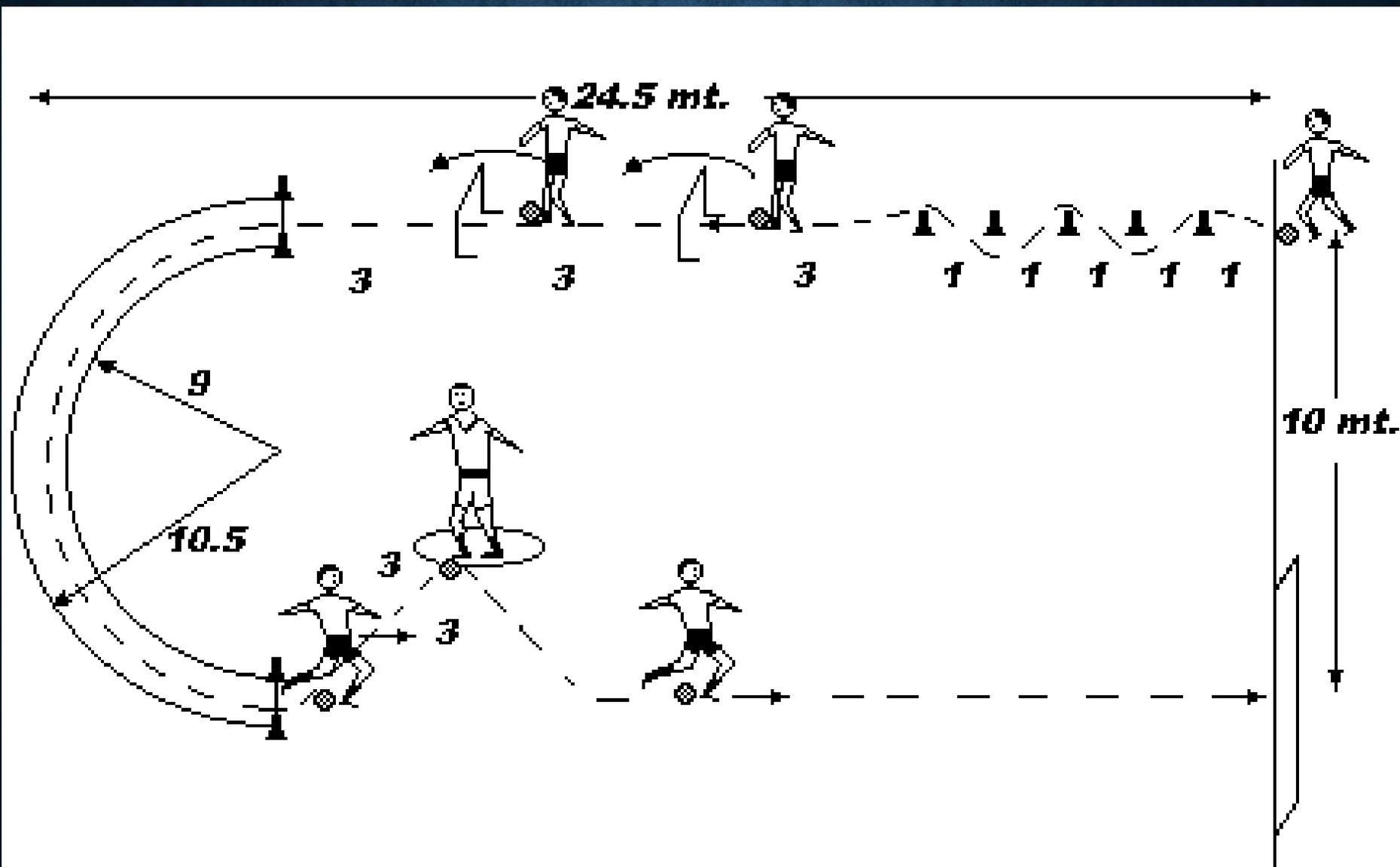
Mobilità delle spalle



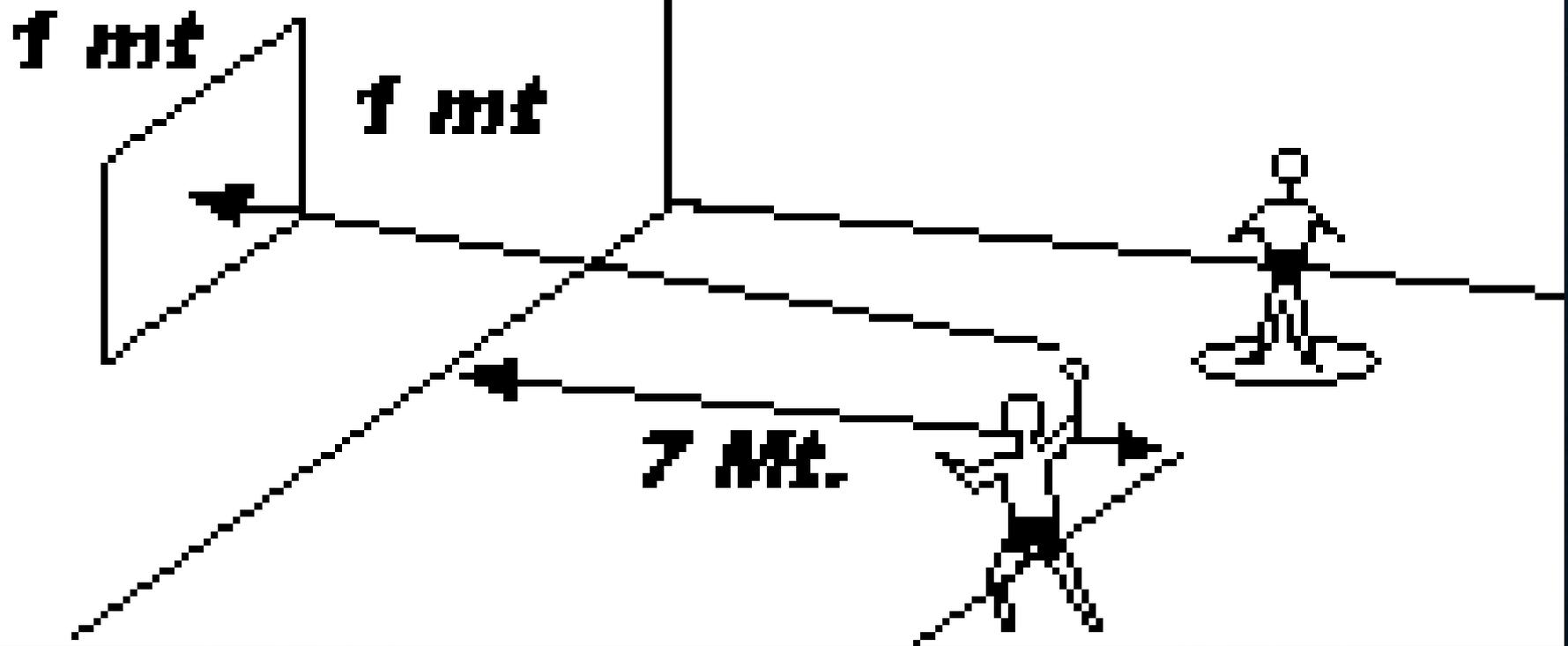
Mobilità delle anche



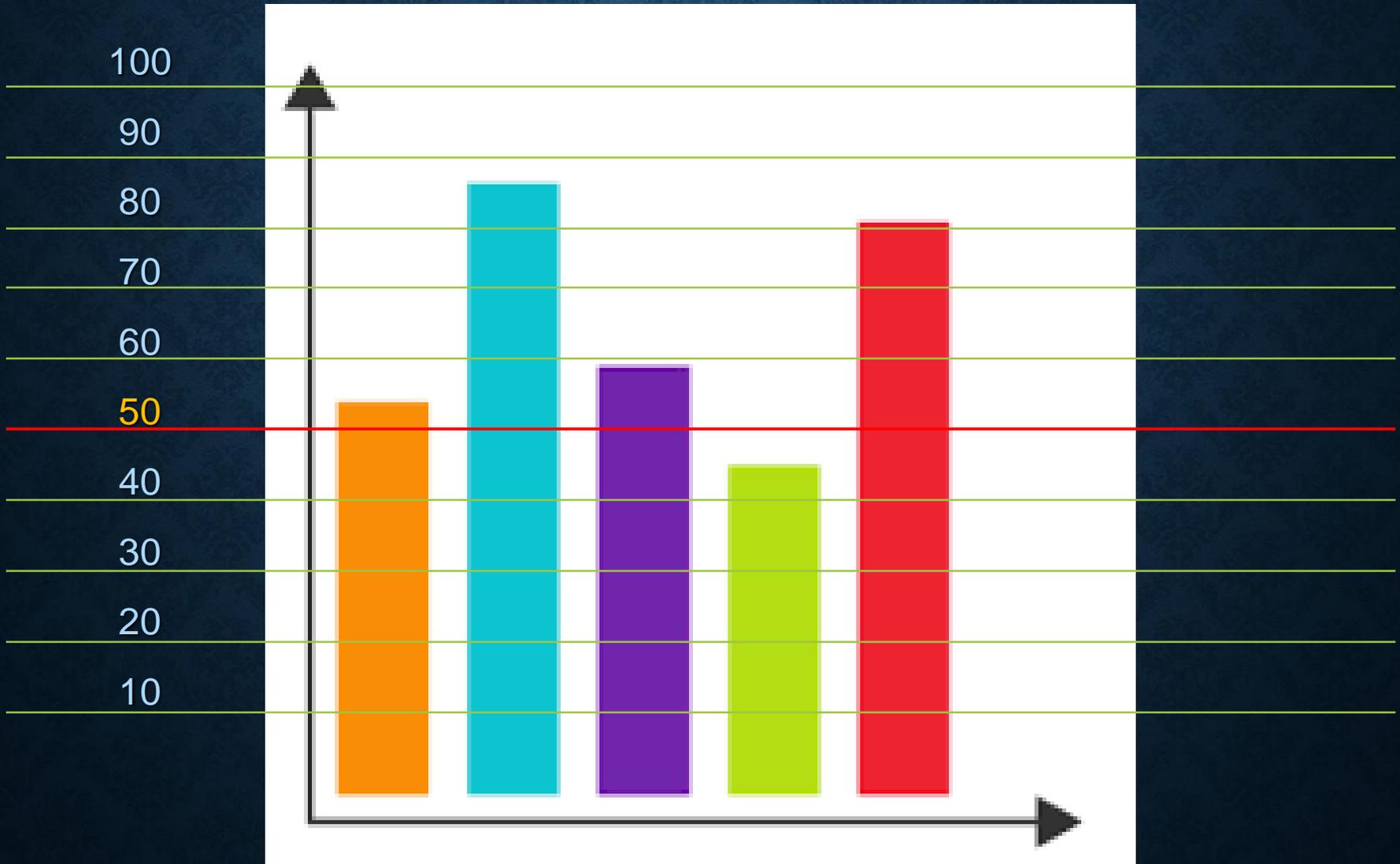
Controllo podalico palla



Precisione nel tiro

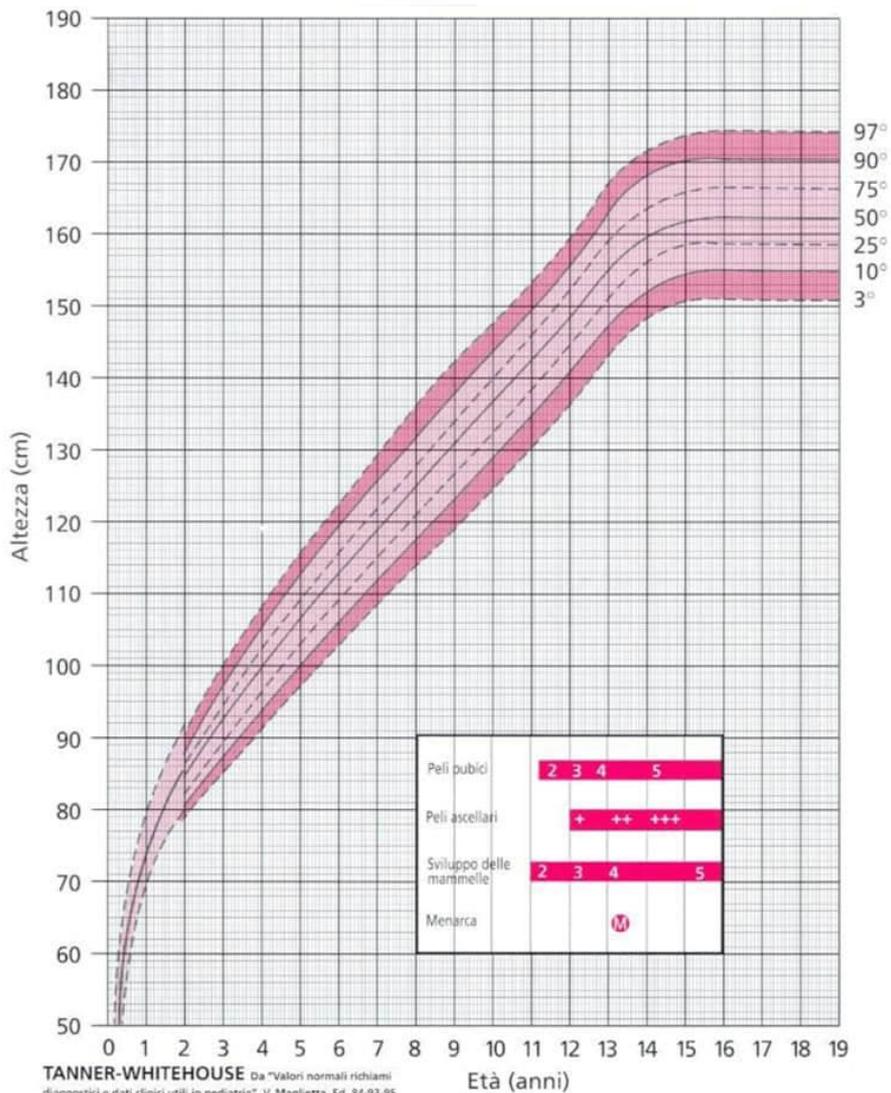


RAPPRESENTAZIONE AD ISTOGRAMMI CON PERCENTILI

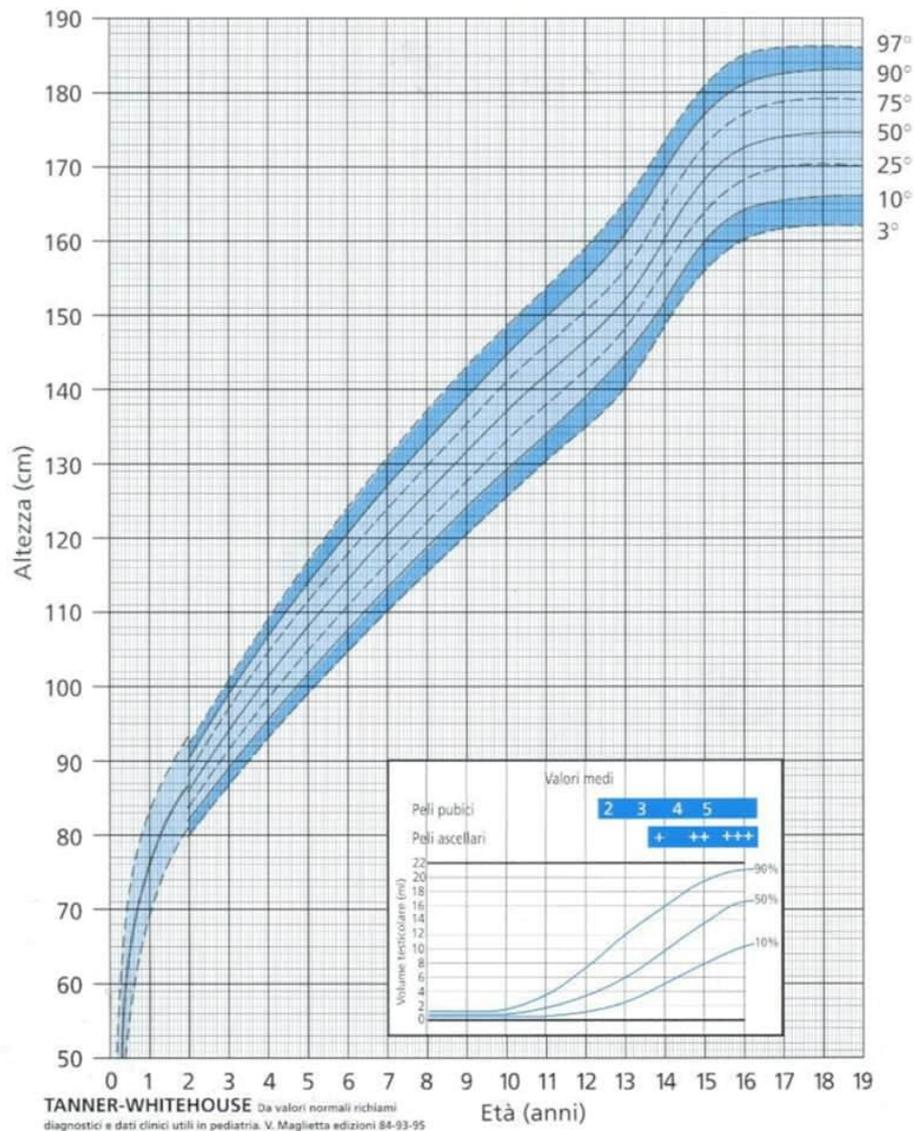


CURVE DI CRESCITA in Percentili

ALTEZZA BAMBINE

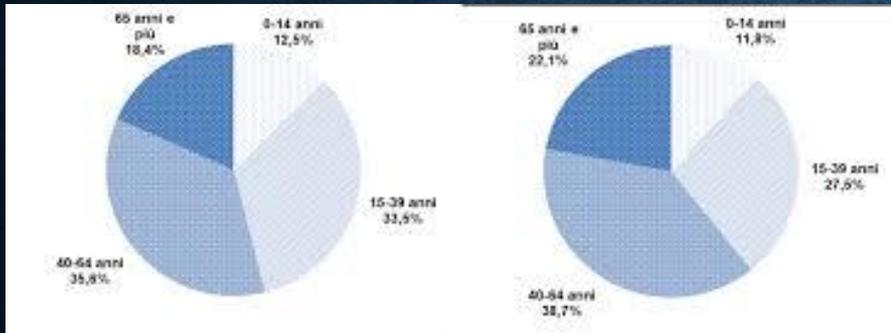
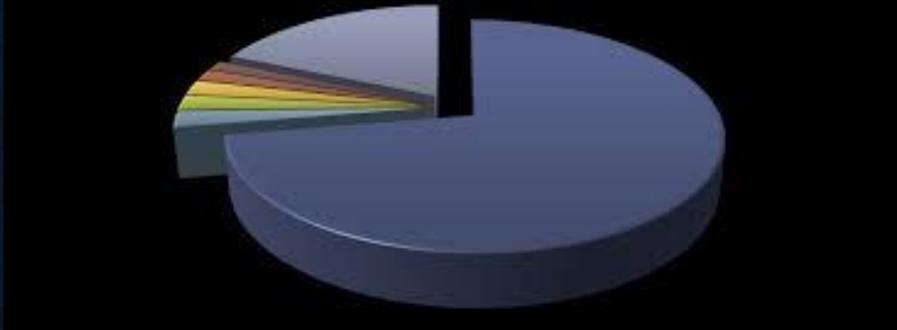


ALTEZZA BAMBINI

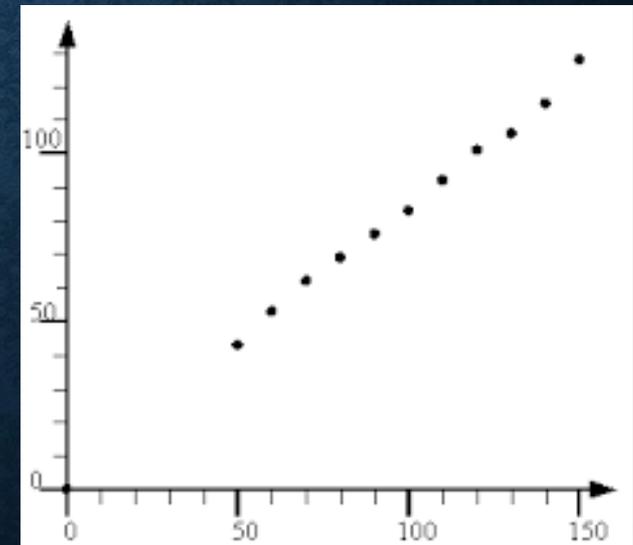
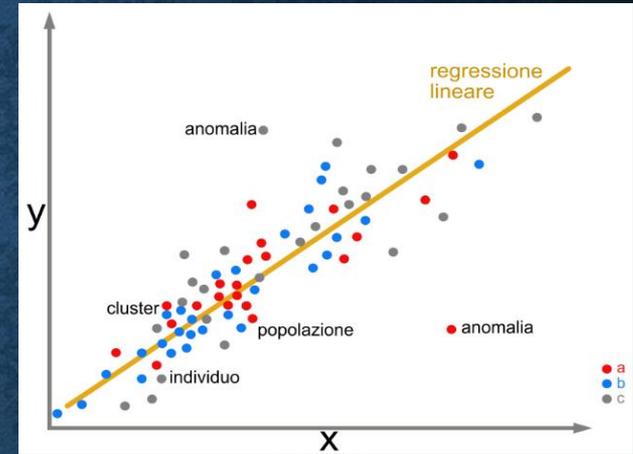


I GRAFICI

A TORTE



CARTESIANI



ANALISI STATISTICA – La media

- **MEDIA:** (\bar{X}) rapporto fra la somma (\sum) dei dati ed il numero dei dati sommati.
- **Ci fornisce una misura “sintetica” delle prestazioni del gruppo.**
- La media è un valore utile da calcolare soprattutto perché serve come raffronto con altri tipi di dati.
Il suo limite: non tiene conto dell’incidenza sul risultato dei valori estremi presenti nell’insieme dei dati.
- **Vediamo un semplice esempio:**
6, 6, 6, 6, 6, 7, 7, 8 $\bar{X} = 6,5$
4, 4, 5, 6, 6, 8, 9, 10 $\bar{X} = 6,5$

ANALISI STATISTICA – La mediana

La MEDIANA: rappresenta il valore centrale della distribuzione, cioè il punteggio che sta esattamente al centro della serie di valori.

Nel caso che il numero dei dati sia in numero pari, la mediana è data dalla media dei due valori centrali.

Esempio:

3, 4, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 60/10 **Media = 6**

3, 4, 4, 5, **6**, **7**, 8, 9, 10, 11 **Mediana = 6,5**

ANALISI STATISTICA – La moda

La MODA: valore o valori che si ripetono con maggiore frequenza, consente di rilevare se all'interno della distribuzione vi sia una tendenza prevalente

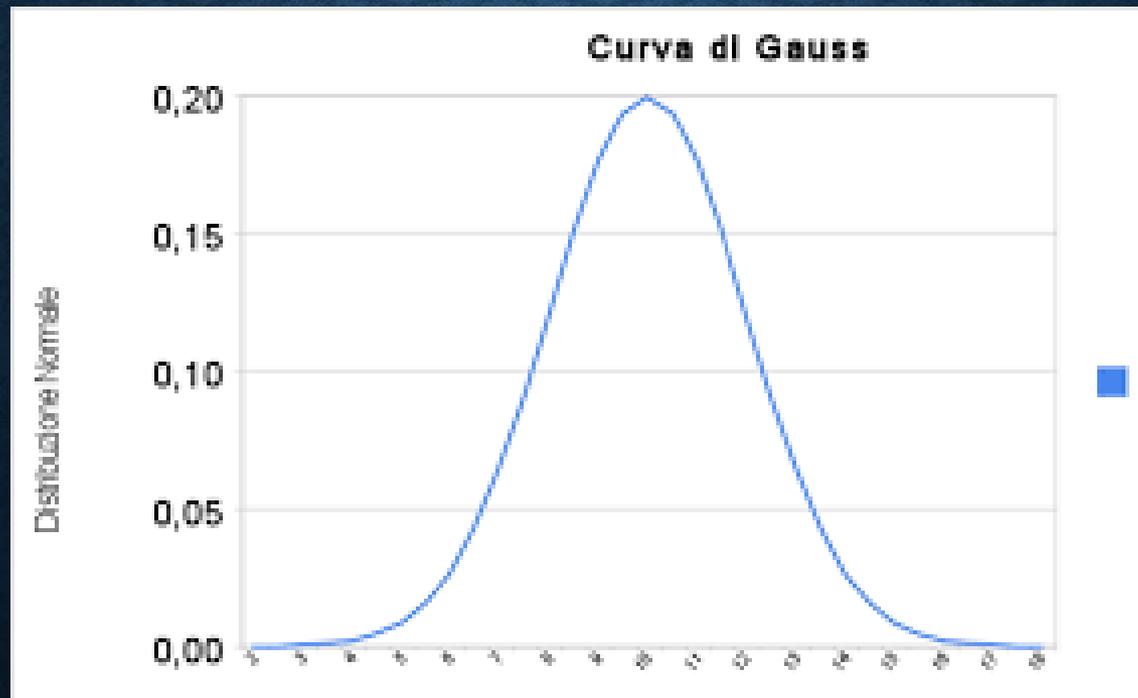
ANALISI STATISTICA – Campo di variazione

CAMPO DI VARIAZIONE:

la massima escursione di dati dal più piccolo al più grande

ANALISI STATISTICA – Curva di Gauss

Nel caso in cui Media, Mediana e Moda coincidano la distribuzione dei dati può definirsi “normale” (Curva di Gauss).



ANALISI STATISTICA – Deviazione standard

DEVIAZIONE STANDARD (o scarto quadratico medio) è l'indice che rappresenta il grado di dispersione dei punteggi intorno alla media. Questa è un valore dato dalla radice quadrata della media dei quadrati dei vari scarti dei punteggi analizzati dalla media della distribuzione.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n}}$$

ANALISI STATISTICA – Deviazione standard

Non dipende dal numero totale di punteggi rilevati, consente di mettere in relazione prove diverse, con diverso numero di misurazioni totali e di punteggi ottenuti.

Indica la dispersione dei risultati intorno al valore medio.

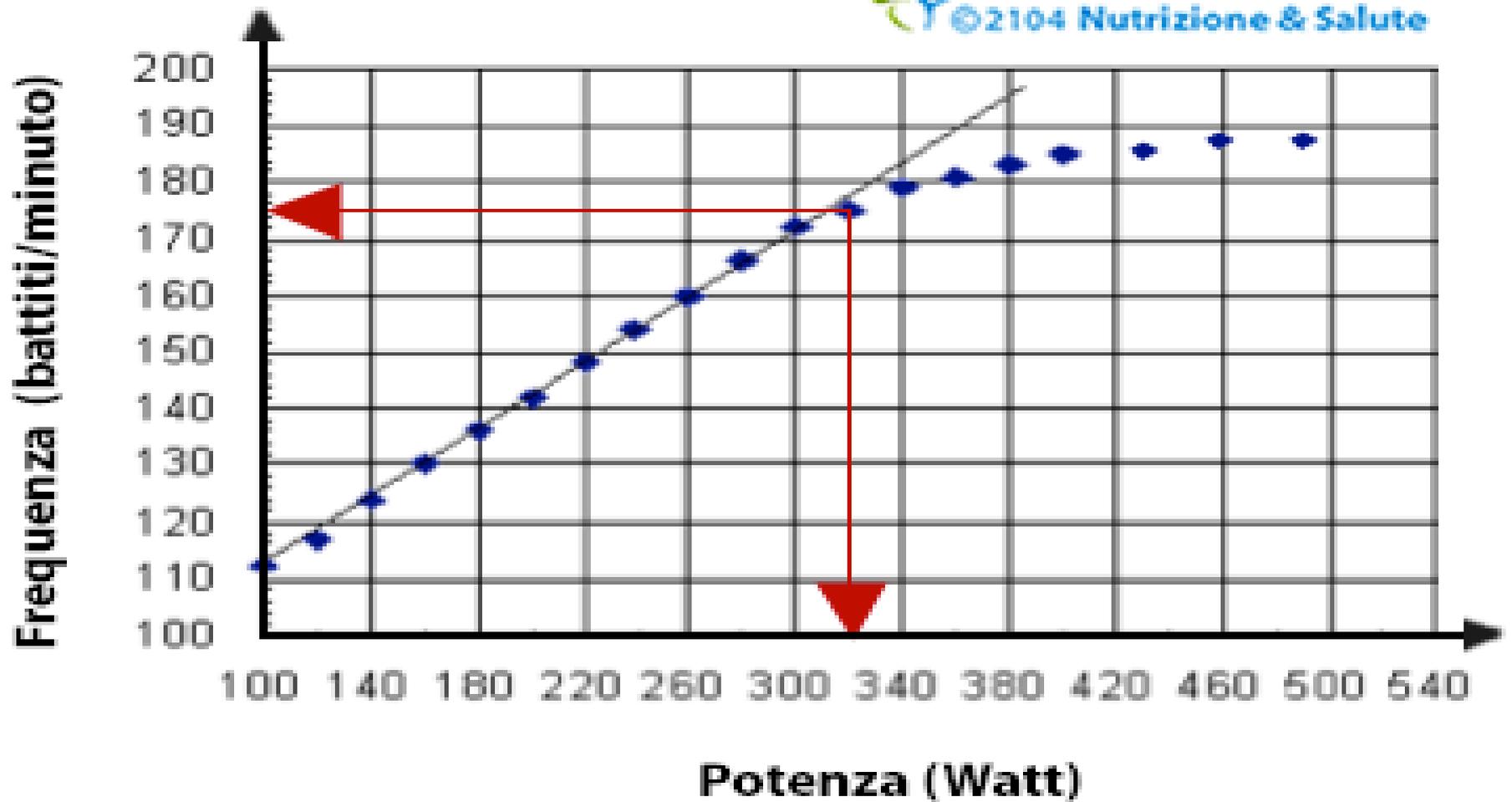
Il suo valore non è in rapporto con la maggiore o minore facilità dei compiti assegnati.

Foglio di calcolo dei carichi

Atleta											Modifica solo le caselle scritte in rosso
Data											Per eseguire un test indiretto sul massimale :
											10' di riscaldamento
											Esecuzione corretta dell'esercizio
Peso corporeo atleta		55									Un peso che sollevo al massimo delle
Kg carico esercizio		123									mie capacità 8 - 10 volte
Numero ripetizioni (max 10)		10									1 RM è il carico massimo
1 RM Squat (100 %)		164,0									
CALCOLO CARICHI SUL MASSIMALE											
% di carico sul massimale		100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	50%	
Kg peso		164,0	155,8	147,6	139,4	131,2	123,0	114,8	106,6	82,0	
N° ripetizioni indicative		1	2 - 3	4 - 5	5 - 6	7 - 8	10				
CALCOLO CARICHI SUL PESO CORPOREO											
% di carico sul massimale		100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	50%	
Kg peso		55,0	52,3	49,5	46,8	44,0	41,3	38,5	35,8	27,5	

TEST CONCONI

©2104 Nutrizione & Salute



RANGE DI ALLENAMENTO RIFERITI A FC E VO2 MAX

ALLENAMENTO	% FC SOGLIA	% FC MAX	% VO2 MAX
FONDO LENTO LNT	65-78	58-70	40-50
FONDO LUNGO LNG	79-89	71-80	50-60
FONDO MEDIO MED	90-93	81-84	60-70
FONDO VELOCE VLC	94-97	85-87	70-77
SOGLIA ANAEROBICA SA	98-101	88-91	78-84
SOGLIA ANAEROBICA + SA +	102-104	92-94	85-92
VO2 MAX	105-108	94-97	93-100

Grazie ancora per l'attenzione

