

**SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO "ALBERT EINSTEIN"
REGGIO EMILIA**

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2006/2007

ALUNNO/A **Classe 1°**...



Il percorso formativo di Scienze Motorie e Sportive, mediante specifiche esperienze didattiche, mira principalmente ad arricchire e sostenere il tuo complessivo processo di maturazione e sviluppo.

Infatti, le esperienze educative centrate sul gioco motorio e sportivo, se correttamente proposte, possono rappresentare un contributo significativo alla positiva evoluzione delle tue caratteristiche personali, sia sul piano cognitivo sia sul piano emotivo-affettivo, socio-relazionale e corporeo.

Tutto questo necessita però di un adeguato livello di conoscenza e consapevolezza, da parte tua, sia in relazione alle attività di gioco vissute sia in relazione ai significati formativi che le attività stesse perseguono.

Per favorire tale livello di conoscenza e consapevolezza l'insegnante, prima di dare inizio a ciascuna esperienza didattica (*unità di apprendimento*), ti consegnerà e ti spiegherà le schede sintesi dello specifico piano di lavoro. In tale documento verranno indicati gli obiettivi dell'attività didattica, le proposte di lavoro che verranno svolte (in stretta relazione con gli obiettivi), ed i significati educativi generali che l'*unità di apprendimento* assume a riferimento.

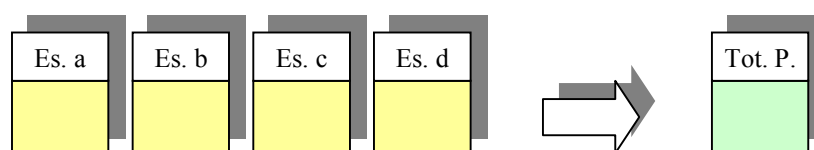
Il presente quaderno, costituito da tali schede, ti permetterà inoltre di registrare le valutazioni relative al personale e specifico livello di apprendimento avvenuto e ti consentirà di annotare osservazioni individuali sull'esperienza educativa vissuta.

A conclusione dell'anno scolastico, il documento complessivo ti servirà per ripercorrere l'itinerario educativo trascorso e ti consentirà di indicare con chiarezza, oltre ai significati formativi della particolare disciplina, l'arricchimento personale che ne avrai saputo trarre.

PROVE INDIVIDUALI DI VALUTAZIONE DELLA COORDINAZIONE DEI MOVIMENTI

- ➔ Il test proposto dall'insegnante di Sc. Motorie è costituito dai quattro seguenti esercizi :
- a. passo saltellato in avanzamento, coordinando l'azione degli arti superiori con quella degli arti inferiori ;
 - b. lanciare una palla in alto e afferrarla di nuovo dopo aver battuto le mani sotto alle due gambe, elevate in rapida successione.
 - c. lanciare una pallina da tennis dopo una breve rincorsa, coordinando l'azione degli arti superiori con quella degli arti inferiori, e rispettando la sequenza temporale rincorsa-arresto-lancio ;
 - d. saltellare sul posto, divaricando e riunendo le gambe e spingendo - in sequenza - le braccia in fuori, in avanti, in alto (partire e ritornare sempre con le mani alle spalle) ;
- ➔ La esecuzione individuale dei quattro esercizi sopra descritti verrà valutata dall'insegnante con un punteggio da 1 a 5.
Ciascun punteggio corrisponde al seguente livello esecutivo :
- ⇒ 1 punto : sei riuscito ad eseguire l'esercizio con facilità e ottima coordinazione.
 - ⇒ 2 punti : sei riuscito ad eseguire l'esercizio, ma evidenziando alcune difficoltà.
 - ⇒ 3 punti : sei riuscito ad eseguire l'esercizio, pur commettendo alcuni errori.
 - ⇒ 4 punti : hai commesso molti errori, riuscendo ad eseguire solo in parte.
 - ⇒ 5 punti : non sei riuscito ad eseguire l'esercizio proposto.
- ➔ Dopo l'effettuazione del test di coordinazione motoria, registra nelle seguenti caselle numerate i punteggi a te assegnati dall'insegnante

RILEVAZIONE EFFETTUATA AD INIZIO ANNO SCOLASTICO

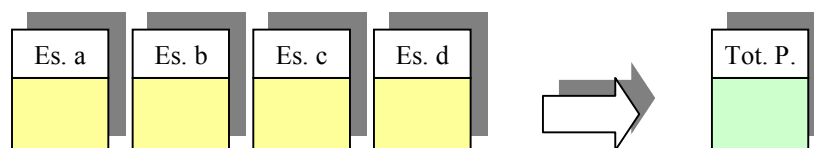


- ➔ Per descrivere il livello da te raggiunto nella coordinazione dei movimenti, utilizza la seguente scala di valutazione, barrando la casella corrispondente al punteggio ottenuto :
- | | | |
|------------------------------|--------------------------|---|
| da 04 a 05 punti : livello A | <input type="checkbox"/> | (La coordinazione motoria è ottimamente sviluppata) |
| da 06 a 08 punti : livello B | <input type="checkbox"/> | (La coordinazione motoria è bene sviluppata) |
| da 09 a 12 punti : livello C | <input type="checkbox"/> | (La coordinazione motoria è sufficientem. sviluppata) |
| da 13 a 16 punti : livello D | <input type="checkbox"/> | (La coordinazione motoria è ancora un po' carente) |
| da 17 a 20 punti : livello E | <input type="checkbox"/> | (La coordinazione motoria è ancora inadeguata) |

Attenzione !

- ➔ Un eventuale risultato numerico alto (corrispondente ad una coordinazione dei movimenti non ancora adeguatamente sviluppata), totalizzato nella effettuazione del test, non deve assolutamente generare in te preoccupazione. Con questa iniziale valutazione l'insegnante di Scienze Motorie ha solo voluto raccogliere un elemento utile alla organizzazione delle prossime *unità di apprendimento*, sempre mirate a migliorare il livello iniziale di competenza motoria di ciascun alunno e di ciascuna alunna.
- ➔ Il medesimo test verrà ripetuto a fine anno scolastico (Maggio 2007) ; in tal modo ti sarà possibile rilevare il miglioramento personale ottenuto nella coordinaz. dei movimenti:

RILEVAZIONE EFFETTUATA A FINE ANNO SCOLASTICO



- ➔ Per descrivere il livello da te raggiunto nella coordinazione dei movimenti, utilizza la seguente scala di valutazione, barrando la casella corrispondente al punteggio ottenuto :

- da 04 a 05 punti : livello A (La coordinazione motoria è ottimamente sviluppata)
- da 06 a 08 punti : livello B (La coordinazione motoria è bene sviluppata)
- da 09 a 12 punti : livello C (La coordinazione motoria è sufficientem. sviluppata)
- da 13 a 16 punti : livello D (La coordinazione motoria è ancora un po' carente)
- da 17 a 20 punti : livello E (La coordinazione motoria è inadeguata per la tua età)

- ➔ Confrontando quest'ultima rilevazione (Maggio 2007) con il risultato conseguito ad inizio anno scolastico (Ottobre 2006), potrai esprimere una valutazione in relazione al miglioramento ottenuto :

- Non ho ottenuto nessun miglioramento rispetto al basso livello di partenza
- Ho confermato lo stesso medio/alto livello di partenza
- Ho ottenuto un miglioramento minimo all'interno dello stesso livello
- Ho migliorato di un livello la situazione iniziale
- Ho migliorato di due livelli la situazione iniziale

❖ UNITA' DI APPRENDIMENTO 1 :

COORDINAZIONE E GIOCO, COORDINAZIONE IN GIOCO

- ➔ Valutando con attenzione le rilevazioni effettuate nella classe con i *test coordinativi* (prima fase del percorso educativo e formativo di Scienze Motorie) emerge chiaramente il bisogno di favorire un ulteriore sviluppo della coordinazione motoria in quasi tutti i ragazzi e in quasi tutte le ragazze.

Ti ricordo che, senza una coordinazione armonica dei movimenti, non solo potresti accentuare ulteriormente le *goffaggini* tipiche della pre-adolescenza, ma tutto ciò potrebbe impedirti un piacevole futuro approccio ai giochi sportivi, proposti con lo scopo di farti vivere gratificanti e sereni momenti educativi in gruppo con i tuoi coetanei. Con lo scopo quindi di favorire lo sviluppo ulteriore della tua coordinazione motoria ti viene ora proposta l' *Unità di apprendimento 1 "Coordinazione e gioco, coordinazione in gioco"*.

- ➔ La particolare esperienza educativa e formativa che ci apprestiamo ad affrontare, oltre a perseguire *obiettivi* che verranno in seguito elencati, ti permetterà di arricchire caratteristiche personali che sono alla base del tuo successo, sia nello studio sia nella relazione con i coetanei. Ad esempio, l'abilità nel :

- ⇒ prestare attenzione e agire con concentrazione ;
- ⇒ conoscere le tue potenzialità e nell'accettare i tuoi limiti (indipendentemente dalle *performance* degli altri) ;
- ⇒ collaborare e cooperare con tutti i compagni e le compagne di classe ;
- ⇒ cogliere le diversità individuali, ma apprezzando l'impegno e i risultati di ognuno/a ;
- ⇒ rispettare le regole condivise che permettono ad un gruppo di lavorare produttivamente insieme ;
- ⇒ cogliere via via i significati educativi e formativi di una pratica ludico-motoria proposta con lo scopo di aiutarti a maturare e crescere.

- ➔ Gli *obiettivi* (educativi e didattici) della prima *unità di apprendimento* sono i seguenti :

A. Favorire lo sviluppo ed il consolidamento della personale coordinazione dei movimenti, mediante l'apprendimento di nuove abilità motorie. In particolare :

A.1 : lanciare una palla in alto, battere le mani in sequenza (prima davanti e dietro al proprio corpo e poi - in rapida successione - sotto alle due gambe) e riafferrare la palla stessa ;

A.2 : spingere in rotolamento un cerchio in avanti, superarlo correndo, saltarlo a gambe divaricate e nuovamente rincorrerlo per afferrarlo prima dell'arresto a terra ;

A.3 : correre e saltellare coordinando l'azione motoria con la rotazione sul piano longitudinale di una funicella impugnata a due mani ;

A.4 : camminare in avanzamento coordinando l'azione delle gambe con la circonduzione opposta, sul piano longitudinale, delle braccia.

B. Rinforzare le personali capacità di impegno, di attenzione, di autocontrollo e di collaborazione con gli altri.

- ➔ Attività didattiche proposte dall'insegnante
Per il raggiungimento degli obiettivi indicati nell'*unità di apprendimento 1*, l'insegnante ti proporrà attività individuali, di coppia, in gruppo e di squadra con i piccoli attrezzi a disposizione in palestra (vari tipi di palla, funicelle, cerchi ecc..)
- ➔ Metodologia di conduzione delle diverse attività didattiche
Dopo la consegna e la spiegazione del documento che l'insegnante ha predisposto per il tuo *quadernone*, lo svolgimento delle diverse attività di gioco motorio avverrà sia in seguito a proposte dell'insegnante sia in seguito a proposte di alunni/e della classe.
A conclusione dell'*unità di apprendimento* (indicativamente a metà Dicembre), utilizzando le griglie di valutazione sotto proposte, dovrai valutare il livello da te raggiunto in relazione agli *obiettivi* indicati in precedenza.

GRIGLIE PER LA RILEVAZIONE DEI RISULTATI PERSONALI CONSEGUITI

⇒ OBIETTIVI DIDATTICI A1, A2, A3 e A4

- In relazione all'obiettivo didattico A1, quale livello di apprendimento sei riuscito ad ottenere ?
 - Ho raggiunto completamente l'obiettivo apprendendo l'abilità motoria
 - Ho raggiunto parzialmente l'obiettivo
 - Non ho raggiunto l'obiettivo assunto a riferimento
- In relazione all'obiettivo didattico A2, quale livello di apprendimento sei riuscito ad ottenere ?
 - Ho raggiunto completamente l'obiettivo apprendendo l'abilità motoria
 - Ho raggiunto parzialmente l'obiettivo
 - Non ho raggiunto l'obiettivo assunto a riferimento
- In relazione all'obiettivo didattico A3, quale livello di apprendimento sei riuscito ad ottenere ?
 - Ho raggiunto completamente l'obiettivo apprendendo l'abilità motoria
 - Ho raggiunto parzialmente l'obiettivo
 - Non ho raggiunto l'obiettivo assunto a riferimento
- In relazione all'obiettivo didattico A4, quale livello di apprendimento sei riuscito ad ottenere ?
 - Ho raggiunto completamente l'obiettivo apprendendo l'abilità motoria
 - Ho raggiunto parzialmente l'obiettivo
 - Non ho raggiunto l'obiettivo assunto a riferimento

❖ Complessivamente, ritieni di aver migliorato la tua coordinazione motoria ?

- SI Parzialmente NO

Scienze Motorie

anno scolastico 2006/2007

Classe 1°D

Sintesi dei significati educativi del percorso didattico svolto nel primo quadrimestre.

- Giunti ormai alla conclusione del primo quadrimestre, si rende necessario un momento di riflessione in merito ai significati educativi che hanno caratterizzato le proposte di lavoro fino ad ora realizzate con l'insegnante di Scienze Motorie.
- Il questionario di verifica che affronterai entro breve permetterà, sia a te sia al tuo insegnante, di cogliere il livello di comprensione raggiunto dalla classe.
- Per aiutarti a compiere la riflessione di cui sopra, e ad affrontare con serenità il successivo questionario di verifica, ti propongo la seguente scheda sintesi da studiare con attenzione.

➔ **D.1** : Quali significati assume il quaderno di Scienze Motorie ?

⇒ **R.1** : In ogni disciplina, ciascun alunno deve sempre essere a conoscenza del percorso di attività proposto dall'insegnante e degli obiettivi che, con tali attività, si intendono raggiungere.

Le schede descrittive di Scienze Motorie, inserite nel tuo quaderno, indicano chiaramente sia il "cosa fare" (le diverse attività) sia il "perché fare" (gli obiettivi da perseguire).

Inoltre, mediante la registrazione sul quaderno dei risultati da te via via raggiunti nelle diverse attività didattiche, potrai avere maggiore consapevolezza del tuo livello di apprendimento, a seguito di un preciso impegno manifestato.

➔ **D.2** : Perché, ad inizio anno scolastico, abbiamo svolto le prove di ingresso con lo scopo di valutare la coordinazione dei movimenti in possesso di ciascun alunno ?

⇒ **R.2** : La valutazione, ad inizio anno scolastico, del livello raggiunto da ogni alunno nella coordinazione dei movimenti ha permesso all'insegnante di scegliere un idoneo percorso di proposte di lavoro corrispondente ai reali bisogni del singolo e della classe nell'insieme.

Le attività didattiche di ogni materia, infatti, non possono essere né troppo semplici né troppo complesse, ma devono corrispondere alle reali possibilità di apprendimento degli alunni.

Inoltre, ripetendo a fine anno scolastico le medesime prove, potrai valutare personalmente il miglioramento da te ottenuto nella specifica capacità di coordinare i movimenti.

➔ **D.3** : Sul piano motorio, quali obiettivi sono stati assunti a riferimento nella U.d.A. 1 ?

⇒ **R.3** : Nella U.d.A. 1, appena conclusa, quattro abilità complesse hanno costituito gli obiettivi motori di riferimento.

Mediante il perseguimento di tali apprendimenti si è cercato di favorire lo sviluppo nella coordinazione dei movimenti di ciascun alunno e di ciascuna alunna della classe.

➔ **D.4** : Quali obiettivi educativi generali sono stati assunti a riferimento nella U.d.A. 1 ?

⇒ **R.4** : Nella U.d.A. 1, appena conclusa, sono stati assunti a prevalente riferimento i seguenti obiettivi educativi generali :

- migliorare la personale capacità di **IMPEGNO** nel lavoro scolastico ;
- migliorare la personale capacità di **ATTENZIONE** nel lavoro scolastico ;
- migliorare la personale capacità di **AUTOCONTROLLO** nel gioco di gruppo e a squadre ;
- migliorare la personale disponibilità alla **COLLABORAZIONE** con tutti i compagni.

➔ **D.5** : Per quale motivo vieni invitato dall'insegnante a registrare sul tuo quaderno di Scienze Motorie i risultati ottenuti nel corso di una determinata esperienza educativa ?

⇒ **R.5** : I risultati individuali, ottenuti da un alunno, a seguito di un determinato impegno, devono essere conosciuti anche dall'alunno stesso affinché egli capisca che ogni miglioramento è sempre la conseguenza di un impegno serio e responsabile.

➔ **D.6** : Perché l'insegnante di Scienze Motorie ha più volte sottolineato l'importanza di una partecipazione di tutta la classe alle attività di gioco motorio e sportivo ?

⇒ **R.6** : Il gioco di movimento è, per i ragazzi e per le ragazze, una straordinaria esperienza di vita attraverso la quale conoscere meglio se stessi, conoscere gli altri ed imparare a collaborare insieme tra coetanei.

Non è pertanto corretto proporre esperienze motorie e sportive scolastiche che vedano l'impegno dei soli migliori.

Tutti gli alunni e tutte le alunne hanno uguale diritto a partecipare alle specifiche attività giocose senza il timore di essere giudicati, e senza la preoccupazione di una prestazione non alla loro portata.

❖ UNITA' DI APPRENDIMENTO 2 :

ACROBAZIE E GIOCO, ACROBAZIE IN GIOCO

- ➔ L' *Unità di Apprendimento 1* ha contribuito a promuovere un sensibile miglioramento nella coordinazione dei movimenti di tutti gli alunni e di tutte le alunne della classe. I progressi ottenuti da ciascuno, rispetto alla situazione di partenza, sono da ritenere decisamente soddisfacenti.
A seguito di ciò, con lo scopo di consolidare ulteriormente la tua competenza motoria, ti propongo una esperienza educativa e didattica centrata sull'apprendimento di abilità motorie complesse (“acrobazie”) che, normalmente, realizzo nelle classi seconde.
Alle attività didattiche di *acrobatica* verranno alternate proposte di gioco motorio a squadre, con lo scopo di sostenere - oltre all'ulteriore sviluppo della coordinazione dei movimenti - sia il processo di socializzazione nella classe sia l'apprendimento di competenze necessarie alla organizzazione e gestione autonoma dei giochi stessi.

- ➔ Anche con l' *Unità di Apprendimento 2*, le specifiche esperienze didattiche ti permetteranno di arricchire caratteristiche personali che sono alla base del tuo successo, sia nello studio sia nella relazione con i coetanei. Ad esempio, l'abilità nel :
 - ⇒ prestare attenzione e agire con concentrazione in modo continuativo ;
 - ⇒ conoscere le tue potenzialità e accettare i tuoi limiti, indipendentemente dalle *performance* degli altri ;
 - ⇒ collaborare e cooperare con tutti i compagni e le compagne di classe ;
 - ⇒ cogliere le diversità individuali, ma apprezzando l'impegno e i risultati di ognuno/a ;
 - ⇒ manifestare autocontrollo e rispetto delle regole condivise dal gruppo di coetanei ;

- ➔ Gli obiettivi (educativi e didattici) che assumeremo a riferimento nella U.d.A. 2 sono i seguenti :
 - C. favorire il consolidamento ulteriore della personale coordinazione dei movimenti, mediante l'apprendimento delle seguenti abilità motorie complesse (*acrobazie*) :
 - A.1 eseguire la *ruota* con un livello di difficoltà adeguato alle tue possibilità ;
 - A.2 eseguire la *capovolta avanti* (tuffata) con rincorsa ;
 - A.3 eseguire la *capovolta alla sbarra* ;
 - A.4 eseguire la *verticale in appoggio* con un livello di difficoltà adeguato alle tue possibilità.
 - D. rinforzare le personali capacità di IMPEGNO, di ATTENZIONE e CONCENTRAZIONE, di AUTOCONTROLLO e di COLLABORAZIONE CON GLI ALTRI.

- ➔ Attività didattiche proposte dall'insegnante
Per tendere al raggiungimento degli obiettivi indicati nell' *Unità di Apprendimento 2*, ti proporrò, alternativamente, una lezione di *attività acrobatiche* e una lezione di gioco motorio a squadre.

GRIGLIE PER LA RILEVAZIONE DEI RISULTATI PERSONALI CONSEGUITI

⇒ OBIETTIVI DIDATTICI A1, A2, A3 e A4

➤ In relazione all'obiettivo didattico A1, quale livello di apprendimento sei riuscito ad ottenere ?

- Ho raggiunto completamente l'obiettivo apprendendo l'abilità motoria
- Ho raggiunto parzialmente l'obiettivo
- Non ho raggiunto l'obiettivo assunto a riferimento

➤ In relazione all'obiettivo didattico A2, quale livello di apprendimento sei riuscito ad ottenere ?

- Ho raggiunto completamente l'obiettivo apprendendo l'abilità motoria
- Ho raggiunto parzialmente l'obiettivo
- Non ho raggiunto l'obiettivo assunto a riferimento

➤ In relazione all'obiettivo didattico A3, quale livello di apprendimento sei riuscito ad ottenere ?

- Ho raggiunto completamente l'obiettivo apprendendo l'abilità motoria
- Ho raggiunto parzialmente l'obiettivo
- Non ho raggiunto l'obiettivo assunto a riferimento

➤ In relazione all'obiettivo didattico A4, quale livello di apprendimento sei riuscito ad ottenere ?

- Ho raggiunto completamente l'obiettivo apprendendo l'abilità motoria
- Ho raggiunto parzialmente l'obiettivo
- Non ho raggiunto l'obiettivo assunto a riferimento

❖ Complessivamente, con le attività svolte nella U.d.A. 2, ritieni di aver migliorato la tua coordinazione motoria ?

Si Parzialmente No

❖ UNITA' DI APPRENDIMENTO 3 :

NEL GIOCO MOTORIO E SPORTIVO ... TUTTO DI ME TI PARLA

- ➔ Durante l'attuazione delle molteplici esperienze didattiche fino ad ora realizzate (*Unità di Apprendimento 1 e 2*) ti ho più volte ricordato i significati educativi dell'attività motoria e sportiva da noi svolta, invitandoti anche a non confondere lo sport extra-scolastico (molte volte unicamente finalizzato alla competizione agonistica e alla ricerca del "campioncino") con quanto da noi messo in pratica.

Nel nostro percorso educativo le diverse attività e il gioco di movimento si caratterizzano innanzitutto per il contributo che intendono dare alla tua crescita e alla tua formazione, sia come ragazzo/a sia come cittadino/a.

I significati educativi, racchiusi nel gioco di movimento, che ora voglio aiutarti a mettere maggiormente in risalto, sono la *CONOSCENZA DI SE'* e l'*AUTOVALUTAZIONE*.

Pertanto, con questa *Unità di Apprendimento*, assumendo a riferimento le esperienze fino ad ora vissute in Scienze Motorie, verrai sollecitato/a a riflettere su alcune tue caratteristiche personali con l'intento di arricchirle ancor più e migliorarle ulteriormente.

- ➔ In conseguenza di quanto sopra sinteticamente affermato, il principale *obiettivo* della terza *Unità di apprendimento* è il seguente :

A. Arricchire il processo di *conoscenza di sé* e di *autovalutazione* con lo scopo di acquisire ulteriore consapevolezza dei personali comportamenti nella relazione con i coetanei.

In pratica l'obiettivo indicato consiste nel saper :

A.1 indicare, con sostantivi idonei (ad esempio : vivacità, timidezza, intraprendenza ecc.), i principali comportamenti che vengono espressi dai ragazzi e dalle ragazze durante il gioco motorio e sportivo ;

A.2 definire, con aggettivi appropriati (ad esempio : ribelle, educato, impulsivo, attento, ecc.), il personale comportamento durante il gioco motorio e sportivo ;

A.3 descrivere un complessivo profilo personale con particolare riferimento ai comportamenti espressi durante il gioco motorio e sportivo.

- ➔ Per tendere agli obiettivi sopra indicati svolgeremo quanto segue :
 - a) riflessioni guidate (in aula) sul tema specifico del gioco motorio e sportivo fino ad ora vissuto nelle lezioni di Scienze Motorie ;
 - b) studio (a casa) degli appunti forniti dall'insegnante in relazione allo specifico argomento ;
 - c) compilazione (in aula) di una scheda di autovalutazione (fornita dall'insegnante) con indicati i principali comportamenti che si esprimono durante il gioco motorio e sportivo ;
 - d) questionario di verifica (in aula) per valutare il livello di comprensione dei significati dell'esperienza educativa in oggetto (*Unità di Apprendimento 3*).

ALLEGATO 1 alla *Unità di Apprendimento 3*

➔ APPUNTI FORNITI DALL'INSEGNANTE in relazione ai contenuti trattati

In molte occasioni ho avuto l'opportunità di richiamare la tua attenzione sui significati educativi dell'esperienza motoria e sportiva scolastica.

Il gioco di movimento, infatti, come altre esperienze educative, si realizza con un "FARE" (insieme delle diverse attività), ma questo "fare" diviene importante per il tuo processo di maturazione e crescita se, nello stesso tempo, ti viene sempre spiegato un "SAPERE" (insieme di conoscenze e significati educativi strettamente collegati con l'attività pratica svolta).

Nelle diverse schede del tuo quaderno di Scienze Motorie sono chiaramente indicate le attività didattiche via via da me proposte (esercizi con i piccoli attrezzi, attività di acrobatica, giochi di gruppo e pre-sportivi ecc..) ma, contemporaneamente, sono anche mostrati i significati educativi verso i quali la medesima attività pratica vuole tendere.

In tal modo, hai così potuto renderti maggiormente conto che il serio svolgimento di attività motorie e sportive individuali comporta (ad esempio) un miglioramento nella capacità di attenzione, di concentrazione e di impegno. Anche le attività di gruppo e di squadra rappresentano un valido contributo per sollecitare in te la capacità di collaborare con gli altri, di rispettare le regole condivise, di accettare e valorizzare l'apporto di ognuno.

Ma, in particolare, come ti ho spiegato recentemente, in una classe prima media, le attività di Scienze Motorie si rivelano particolarmente utili in funzione della *conoscenza di sé* e dell'*autovalutazione*.

Attraverso il gioco motorio e sportivo i ragazzi e le ragazze hanno infatti la possibilità di cogliere ulteriormente le loro caratteristiche emotive (sicurezza o insicurezza, intraprendenza o esitazione, tranquillità o nervosismo, riservatezza o esuberanza, timore del giudizio altrui o disinvoltura, ecc...), il loro modo di socializzare e rapportarsi con i coetanei (aperto e socievole oppure chiuso e scontroso, rispettoso delle regole o trasgressivo ecc...), il loro grado di autonomia e determinazione nell'apprendere, e così via.

La consapevolezza di tali caratteristiche personali rappresenta, per ogni ragazzo e per ogni ragazza, la condizione di partenza per poter tendere al miglioramento delle caratteristiche stesse.

Infatti, acquisire conoscenza in relazione alla propria eventuale insofferenza verso gli errori commessi da un compagno si rivela fondamentale per provare via via ad assumere un atteggiamento più controllato e rispettoso verso gli altri. Avere consapevolezza del timore che si può provare nell'affrontare una situazione motoria complessa e non conosciuta può certamente aiutare a manifestare un atteggiamento di maggiore comprensione e rispetto verso coloro che trovano difficoltà nell'affrontare varie attività. Prestare il dovuto ascolto al piacere personale indotto dall'aver giocato serenamente con gli altri, senza eccessi competitivi, è di sicuro aiuto per controllare un eventuale desiderio esasperato di primeggiare ad ogni costo.

Se, al contrario, non si ha consapevolezza di sé e dei personali comportamenti, ogni esperienza motoria passa senza lasciare tracce educative, e diviene molto difficile crescere migliorando se stessi.

E' da tutto questo che scaturisce il senso educativo delle esperienze che attualmente ti sto proponendo, è tutto questo che vorrei ti chiarisse il perché del mio modo di essere e di pretendere attenzione e impegno. Solo affrontandolo con serietà, il gioco motorio e sportivo cessa di essere un'esperienza fine a se stessa (quasi unicamente finalizzata al divertimento e alla ricreazione) per divenire progressivamente un significativo contributo alla formazione della tua personalità.

ALLEGATO 2 all'Unità di *Apprendimento 3*

➔ **SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE** relativa ai personali comportamenti nel gioco motorio e sportivo

⇨ **IO nel gioco motorio e sportivo sono :**

<p>➤ IMPEGNO (modo di essere e di applicarsi durante lo svolgimento delle diverse attività)</p>	<p>❖ Durante lo svolgimento delle lezioni di Scienze Motorie, in relazione all'impegno personale, ritengo di essere :</p> <p><input type="checkbox"/> costantemente serio e responsabile</p> <p><input type="checkbox"/> abbastanza serio e responsabile</p> <p><input type="checkbox"/> discontinuo</p> <p><input type="checkbox"/> svogliato e alterno</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>➤ PARTECIPAZIONE (modo di essere in relazione al contributo critico personale e agli interventi propositivi)</p>	<p>❖ Nelle lezioni di Scienze Motorie ritengo la mia partecipazione :</p> <p><input type="checkbox"/> attiva e costruttiva</p> <p><input type="checkbox"/> attiva</p> <p><input type="checkbox"/> abbastanza attiva</p> <p><input type="checkbox"/> non sempre attiva</p> <p><input type="checkbox"/> passiva</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>➤ AUTONOMIA (utilizzo corretto delle indicazioni trasmesse dall'insegnante e coerente svolgimento di un compito assegnato)</p>	<p>❖ Nelle diverse attività motorie e sportive ritengo la mia autonomia operativa :</p> <p><input type="checkbox"/> soddisfacente</p> <p><input type="checkbox"/> abbastanza soddisfacente</p> <p><input type="checkbox"/> ancora bisognoso di qualche aiuto da parte dell'insegnante</p> <p><input type="checkbox"/> non ancora adeguato</p> <p><input type="checkbox"/> del tutto inadeguato</p> <p><input type="checkbox"/></p>

➤ **SOCIALIZZAZIONE**
(modo di essere e di agire con i compagni di classe, di rispettare le regole condivise, e di percepirsi in relazione al gruppo di coetanei)

❖ **COLLABORAZIONE CON GLI ALTRI**

Nel gioco motorio sportivo, la mia disponibilità a collaborare con tutti i compagni è :

- continua e costante
- quasi sempre continua e costante
- limitata in quanto preferisco giocare solo con alcuni di loro
- molto parziale in quanto non accetto di giocare se non con chi voglio io
-

❖ **SOLIDARIETA' CON I COMPAGNI IN DIFFICOLTA'**

Nel gioco motorio e sportivo, la mia disponibilità ad aiutare un compagno in difficoltà è :

- totale, continua e vissuta con entusiasmo
- abbastanza buona
- positiva, ma solo in caso di specifica richiesta dell'insegnante
- non sempre positiva, anche in caso di richiesta dell'insegnante
- molto carente in quanto non mi sento a mio agio in tale compito
- molto carente in quanto in tal modo ritengo di non poter giocare con piacere
-

❖ **RISPETTO DELLE REGOLE CONDIVISE**

Nelle attività di gioco motorio e sportivo il mio rispetto delle regole condivise è :

- continuo, indipendentemente dalla presenza di un arbitro del gioco
- quasi sempre corretto
- corretto, ma solo in presenza di un arbitro adulto
- non sempre corretto, anche in presenza di un arbitro adulto
- molto parziale (con un comportamento a volte litigioso)
-

❖ **PERCEZIONE INDIVIDUALE DI ACCOGLIENZA DA PARTE DEGLI ALTRI**

Nelle attività di gioco motorio e sportivo ritengo di essere :

- bene accolto da tutti i compagni di classe
- bene accolto, ma solo da alcuni coetanei
- non sempre bene accolto dai compagni di classe
- accolto con indifferenza dai coetanei
- emarginato e non desiderato dai compagni di classe
-

<p>➤ RELAZIONI AMICALI (modo di impostare e vivere il rapporto con i coetanei)</p>	<p>❖ IO E GLI ALTRI Durante le esperienze di gioco motorio e sportivo con i compagni ricerco :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> un rapporto che consolidi l'amicizia con tutti <input type="checkbox"/> un rapporto privilegiato, per consolidare l'amicizia, solo con alcuni di loro <input type="checkbox"/> solo un momento di piacere, non finalizzato a potenziare i legami amicali <input type="checkbox"/> <p>❖ GLI ALTRI NEI MIEI CONFRONTI Durante il gioco motorio e sportivo l'atteggiamento che colgo negli altri verso di me è :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> in tutti, di stima e di amicizia profonda <input type="checkbox"/> solo in alcuni, di stima e di amicizia profonda <input type="checkbox"/> di indifferenza e di scarsa disponibilità al rapporto intenso di amicizia
<p>➤ EMOTIVITA' (caratteristiche personali riconducibili a comportamenti emotivi)</p>	<p>❖ SICUREZZA / INSICUREZZA Nelle situazioni di gioco motorio e sportivo, sul piano emotivo, mi ritengo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> molto sicuro <input type="checkbox"/> abbastanza sicuro <input type="checkbox"/> insicuro <input type="checkbox"/> molto insicuro <p>❖ INTRAPRENDEZZA / ESITAZIONE Nelle situazioni di gioco motorio e sportivo, sul piano dell'intraprendenza, mi ritengo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> molto spigliato <input type="checkbox"/> abbastanza spigliato <input type="checkbox"/> un po' impacciato <input type="checkbox"/> molto impacciato <p>❖ TRANQUILLITA' / NERVOSISMO Nelle situazioni di gioco motorio e sportivo, sul piano della tranquillità, mi ritengo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> molto tranquillo <input type="checkbox"/> abbastanza tranquillo <input type="checkbox"/> nervoso <input type="checkbox"/> molto nervoso <p>❖ RISERVATEZZA / ESUBERANZA Nelle situazioni di gioco motorio e sportivo, ritengo il mio comportamento :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> molto riservato <input type="checkbox"/> abbastanza riservato <input type="checkbox"/> esuberante <input type="checkbox"/> molto esuberante

<p>➤ AUTOCONTROLLO (comportamento manifestato in situazioni di lavoro diverse, individuali e in gruppo)</p>	<p>❖ La mia capacità di autocontrollo, nelle diverse attività motorie e sportive, ritengo sia :</p> <p><input type="checkbox"/> positiva</p> <p><input type="checkbox"/> accettabile, ma non sempre positiva</p> <p><input type="checkbox"/> spesso inadeguata</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>➤ STILE COGNITIVO (modo di riflettere e affrontare i diversi problemi prima della realizzazione pratica)</p>	<p>❖ Nelle molteplici situazioni motorie e sportive proposte dall'insegnante :</p> <p><input type="checkbox"/> affronto i diversi problemi riflettendo attentamente sul cosa e sul come fare</p> <p><input type="checkbox"/> non sempre affronto i diversi problemi riflettendo con attenzione</p> <p><input type="checkbox"/> affronto i diversi problemi con una certa superficialità e improvvisazione</p> <p><input type="checkbox"/> affronto i diversi problemi in modo istintivo e senza riflettere</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>➤ ABILITA' MOTORIA (abilità nell'affrontare le diverse situazioni motorie previste nell'attività didattica)</p>	<p>❖ Sul piano delle abilità motorie e sportive mi ritengo :</p> <p><input type="checkbox"/> molto abile e coordinato</p> <p><input type="checkbox"/> abbastanza abile e coordinato</p> <p><input type="checkbox"/> sufficientemente abile e coordinato</p> <p><input type="checkbox"/> poco abile e coordinato</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>➤ AGONISMO E COMPETIZIONE (interpretazione personale dello sport agonistico e comportamenti individuali in situazione competitiva)</p>	<p>❖ Ritengo che lo sport scolastico debba innanzitutto essere :</p> <p><input type="checkbox"/> un momento di incontro con gli altri per crescere, imparare e divertirsi insieme</p> <p><input type="checkbox"/> un momento di evasione e di divertimento</p> <p><input type="checkbox"/> finalizzato ad individuare potenziali talenti sportivi</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>❖ Nelle attività sportive agonistiche il mio impegno è soprattutto mirato a :</p> <p><input type="checkbox"/> giocare con i coetanei per divertirmi e consolidare le amicizie</p> <p><input type="checkbox"/> vincere il confronto con gli altri, pur nel rispetto di un comportamento equilibrato</p> <p><input type="checkbox"/> vincere ad ogni costo perché i migliori devono poter emergere</p> <p><input type="checkbox"/></p>

