

Scuola Secondaria di Primo Grado “G. Manfredini” di Pontinia

Test di Ingresso per Curvatura Sportiva

Anno Scolastico: 2025/2026

Nomi e Cognomi Candidati:

Insegnanti:

Data Valutazione:

I. Introduzione alla Valutazione per la Selezione

Questo documento è stato pensato per una **valutazione iniziale e selettiva** degli studenti che aspirano a far parte dell'indirizzo sportivo. L'obiettivo è misurare le **capacità motorie di base** e le **attitudini individuali** che sono fondamentali per un percorso di studi focalizzato sullo sport. I test sono stati scelti per coprire diverse aree della prestazione fisica, mentre la sezione attitudinale aiuterà a capire la motivazione e la predisposizione dello studente. È fondamentale che i test vengano eseguiti con **precisione e in condizioni standardizzate** per garantire l'equità della selezione.

II. Test di Valutazione Fisica per la Selezione

Test 1: Velocità sui 30 metri

- **Obiettivo:** Valutare la **velocità di scatto e l'accelerazione**.
- **Descrizione:** Partenza da fermo con avvio al segnale. Si cronometra il tempo impiegato per percorrere 30 metri. Effettuare 2 tentativi, registrando il migliore.
- **Materiale:** Cronometro, coni/nastri, metro.
- **Criteri di Valutazione per la Selezione:**

Punteggio	Tempo (secondi)
Eccellente	Inferiore a 4.80
Molto Buono	Tra 4.81 e 5.20
Buono	Tra 5.21 e 5.60

Punteggio	Tempo (secondi)
Accettabile	Tra 5.61 e 6.00
Non Idoneo	Superiore a 6.00

Test 2: Salto con la Funicella (bravura e continuità)

- **Obiettivo:** Valutare la **coordinazione, il ritmo, l'agilità e la resistenza muscolare leggera.**
- **Descrizione:** Lo studente deve eseguire salti consecutivi con la funicella per un periodo di **60 secondi**. La valutazione si basa sulla **fluidità del movimento, il mantenimento di un ritmo costante e il numero di salti completi** (senza errori o interruzioni che portano a fermarsi). Si preferisce un salto costante e corretto a un numero elevato di salti ma con molti errori.
- **Materiale:** Funicella personale (se possibile) o in dotazione.
- **Criteri di Valutazione per la Selezione:**

Punteggio	Descrizione della Performance
Eccellente	Esecuzione molto fluida e ritmica per tutti i 60 secondi, meno di 3 interruzioni, ottima coordinazione.
Molto Buono	Buona fluidità e ritmo, da 3 a 5 interruzioni minime, buona coordinazione.
Buono	Ritmo e coordinazione sufficienti, da 6 a 10 interruzioni con recupero rapido.
Accettabile	Esecuzione un po' impacciata, ritmo incostante, più di 10 interruzioni ma capace di riprendere.
Non Idoneo	Notevoli difficoltà nel coordinare i movimenti, incapacità di mantenere la continuità.

Test 3: Salto in Lungo da Fermo

- **Obiettivo:** Valutare la **potenza esplosiva degli arti inferiori.**
- **Descrizione:** Partenza da fermo, piedi uniti dietro una linea. Spinta contemporanea con entrambe le gambe e atterraggio a piedi uniti. Si misura la distanza dal punto di stacco al tallone più vicino al punto di caduta. Vengono concessi 3 tentativi, registrando la migliore prestazione.
- **Materiale:** Metro a nastro, superficie piana e antiscivolo.
- **Criteri di Valutazione per la Selezione:**

Punteggio	Distanza (cm) – Ragazzi	Distanza (cm) – Ragazze
Eccellente	Superiore a 180	Superiore a 160
Molto Buono	Tra 160 e 180	Tra 140 e 160
Buono	Tra 140 e 159	Tra 120 e 139
Accettabile	Tra 120 e 139	Tra 100 e 119
Non Idoneo	Inferiore a 120	Inferiore a 100

Test 4: Corsa di Resistenza (minimo 2 minuti continui in campo da pallavolo)

- **Obiettivo:** Valutare la **capacità aerobica e la resistenza cardiorespiratoria**.
- **Descrizione:** Gli studenti devono correre lungo il perimetro di un campo da pallavolo (o un percorso equivalente di circa 54 metri per giro) per un **minimo di 2 minuti continuativi**. L'enfasi è sulla capacità di **mantenere un ritmo costante** senza fermarsi o camminare. Dopo i 2 minuti, si osserva la capacità di proseguire e la qualità della respirazione.
- **Materiale:** Cronometro, campo da pallavolo o area delimitata.
- **Criteri di Valutazione per la Selezione:**

Punteggio	Descrizione della Performance
Eccellente	Mantiene la corsa per oltre 3 minuti con ritmo costante e respirazione controllata, senza apparente fatica.
Molto Buono	Mantiene la corsa per 2:30 - 3:00 minuti con buon ritmo, respirazione regolare.
Buono	Mantiene la corsa per i 2 minuti richiesti con ritmo sufficiente, pochi segni di fatica.
Accettabile	Riesce a completare i 2 minuti, ma il ritmo è incostante e mostra segni di affaticamento.
Non Idoneo	Non riesce a mantenere la corsa continua per 2 minuti o mostra forte affaticamento/necessità di fermarsi.

III. Valutazione Attitudinale e Osservazione Comportamentale

Questa sezione è cruciale per la selezione, poiché le attitudini sono tanto importanti quanto le abilità fisiche. L'insegnante osserverà attentamente gli studenti durante lo svolgimento dei test e delle attività preliminari.

- **Impegno e Motivazione:**
 - **Eccellente:** Mostra grande entusiasmo, si impegna al massimo, chiede chiarimenti e suggerimenti per migliorare.
 - **Molto Buono:** Partecipa attivamente, si impegna con costanza, dimostra interesse.
 - **Buono:** Si impegna ma con meno costanza, esegue quanto richiesto.
 - **Accettabile:** Necessita di stimoli continui, impegno limitato.
 - **Non Idoneo:** Poco interessato, scarso impegno.
- **Capacità di Ascolto e Seguire Istruzioni:**
 - **Eccellente:** Comprende e applica prontamente le istruzioni, dimostra attenzione.
 - **Molto Buono:** Segue le istruzioni con minima ripetizione.
 - **Buono:** Necessita di qualche ripetizione delle istruzioni.
 - **Accettabile:** Fa fatica a seguire le istruzioni, necessita di continue rielaborazioni.
 - **Non Idoneo:** Non ascolta o non riesce a seguire le istruzioni.
- **Comportamento e Rispetto delle Regole:**
 - **Eccellente:** Rispetta scrupolosamente le regole, è un esempio per i compagni, collabora attivamente.
 - **Molto Buono:** Rispetta le regole, collabora bene, è educato.
 - **Buono:** Generalmente rispetta le regole, a volte necessita di richiami.
 - **Accettabile:** Spesso non rispetta le regole o i compagni, necessita di frequenti richiami.
 - **Non Idoneo:** Comportamento inappropriato, non rispetta le regole o gli altri.
- **Predisposizione al Lavoro di Squadra e Socializzazione:**

- **Eccellente:** Collabora attivamente, incoraggia i compagni, si integra perfettamente nel gruppo.
 - **Molto Buono:** Lavora bene in gruppo, disponibile ad aiutare.
 - **Buono:** Lavora in gruppo se sollecitato, ma non prende iniziativa.
 - **Accettabile:** Preferisce lavorare da solo, poca interazione con i compagni.
 - **Non Idoneo:** Difficoltà relazionali, non accetta il lavoro di gruppo.
-

IV. Punteggio Complessivo per la Selezione

Per ciascun test fisico e per ciascun criterio attitudinale, si può assegnare un punteggio (es. da 1 a 5, dove 5 è "Eccellente" e 1 è "Non Idoneo").

Categoria	Punti Max	Punti Assegnati
Velocità sui 30 metri	5	
Salto con la Funicella	5	
Salto in Lungo da Fermo	5	
Corsa di Resistenza	5	
Impegno e Motivazione	5	
Capacità di Ascolto	5	
Comportamento e Rispetto	5	
Lavoro di Squadra	5	
PUNTEGGIO TOTALE	40	

Punteggio Minimo per l'Idoneità: 28/40

V. Esito della Selezione

- **Idoneo/a**
- **Non Idoneo/a**