**ISTRUZIONI PER LA SOMMINISTRAZIONE DEI DUE QUESTIONARI DI AUTOEFFICACIA E DI GRADIMENTO DELL'ATTIVITÀ FISICA**

**(per l’Esperto)**

* Somministrare entrambi i questionari in concomitanza con le rilevazioni antropometriche e motorie (terza/quarta settimana di attività e prima della fine del progetto)
* Compilare per ciascun questionario l'intestazione con i dati dell'allievo in forma anonima, riportando il numero corrispondente a quello del registro
* Effettuare il rilevamento in piccoli gruppi (non più di 3 o 4 allievi). Assicurarsi che gli allievi siano distanziati e non si confrontino fra loro
* Spiegare le finalità del rilevamento chiarendo che si desidera verificare quanto le attività siano divertenti
* Consegnare ad ogni singolo allievo copia del questionario e farlo compilare in presenza dell'esperto
* Leggere agli allievi un’affermazione alla volta e far segnare subito con una X una sola risposta
* In caso di errore, cerchiare la risposta errata e far segnare la X sulla casella corretta
* In caso di domande, non dare suggerimenti che potrebbero condizionare la scelta delle risposte
* Alla riconsegna di ogni questionario verificare attentamente che siano state contrassegnate tutte le affermazioni. Se l’allievo ha “saltato” una o più affermazioni, chiedere immediatamente di completare le caselle mancanti
* Riportare tutti i punteggi dei questionari, in scala da 1 a 4 o da 1 a 5, nel file Excel

**TEST A NAVETTA 4 X 10m**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Materiali:***   * Cronometro * Nastro adesivo * Cordella metrica * Spugne (3) * Coni o cinesini (4) | * Il test si svolge su un percorso contrassegnato da quattro coni che delimitano un rettangolo di 10m x 3m. Sul lato della partenza è posta al centro una spugna, mentre sul lato opposto vi sono due spugne a distanza di 1m una dall’altra. * Il test va presentato dall’esperto a tutta la classe e, dopo una fase di riscaldamento/attivazione, ciascun allievo eseguirà una prova prima di procedere al rilevamento. * La partenza avviene al segnale: 3–2–1–VIA. * L’allievo parte senza spugna, corre alla massima velocità possibile, raccoglie le spugne una dopo l’altra e completa la corsa a navetta superando la linea di partenza. * L’esperto verifica la correttezza del test e registra il tempo impiegato. | |
|  | |  |

**Classe \_\_\_ sezione\_\_\_ alunno n°\_\_ plesso\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N° Rilevazione \_\_**

**QUANDO FACCIO ATTIVITÀ MOTORIE A SCUOLA:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Corro pianissimo  Pack of emoticons with various emotions expression | Corro piano  Pack of emoticons with various emotions expression | Corro veloce  Pack of emoticons with various emotions expression | Corro velocissimo  Pack of emoticons with various emotions expression |
| 2 | Sono capace di fare solo esercizi facilissimi  Pack of emoticons with various emotions expression | Sono capace di fare solo esercizi facili  Pack of emoticons with various emotions expression | Sono capace di fare esercizi difficili  Pack of emoticons with various emotions expression | Sono capace di fare esercizi difficilissimi  Pack of emoticons with various emotions expression |
| 3 | I miei muscoli sono debolissimi  Pack of emoticons with various emotions expression | I miei muscoli sono deboli  Pack of emoticons with various emotions expression | I miei muscoli sono forti  Pack of emoticons with various emotions expression | I miei muscoli sono fortissimi  Pack of emoticons with various emotions expression |
| 4 | Faccio molta fatica quando mi muovo  Pack of emoticons with various emotions expression | Faccio fatica quando mi muovo  Pack of emoticons with various emotions expression | Non faccio fatica quando mi muovo  Pack of emoticons with various emotions expression | Non faccio proprio nessuna fatica quando mi muovo  Pack of emoticons with various emotions expression |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Per nulla  1 | Pochissimo  2 | Poco  3 | Molto  4 | Moltissimo  5 |
| * 1. Mi diverto | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression |
| * 1. Mi piace | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression |
| * 1. Mi dà energia | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression |
| * 1. Mi fa sentire bene | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression | Pack of emoticons with various emotions expression |