



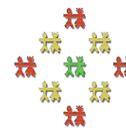
## ISTITUTO COMPRENSIVO DI TAVAGNACCO

Via Mazzini, n. 3 – 33010 Feletto Umberto (UD)

Tel. 0432/570980 – fax 0432/ 574181 – e-mail [udic82900q@istruzione.it](mailto:udic82900q@istruzione.it)

PEC: [UDIC82900Q@pec.istruzione.it](mailto:UDIC82900Q@pec.istruzione.it) sito web [www.ictavagnacco.edu.it](http://www.ictavagnacco.edu.it)

cod. fiscale 80015940309 Codice Univoco Istituto UFVD15



“Lo sport prepara a superare gli ostacoli della vita”

La prova consiste in alcuni test per verificare i prerequisiti motori di base. Ad ogni prova verrà dato un valore numerico da 1 a 10 e la somma dei punteggi assegnati a ogni allievo, determinerà la relativa posizione nella graduatoria di merito. **I test motori** uguali per tutti (\*) - che sono sottoposti gli alunni sono i seguenti:

(\*) Per gli allievi diversamente abili, sono previste delle prove motorie diversificate a seconda della tipologia di certificazione della disabilità.

### Prova di coordinazione oculo-manuale con palla



L'allievo dovrà lanciare una palla su un pannello elastico con una o due mani e riprenderla al volo senza farla cadere. Il lancio e la presa dovranno essere effettuate da una distanza di 2 mt dal pannello.

Dovrà fare più lanci e prese valide possibili in 30 secondi.

## SALTO CON LA FUNICELLA



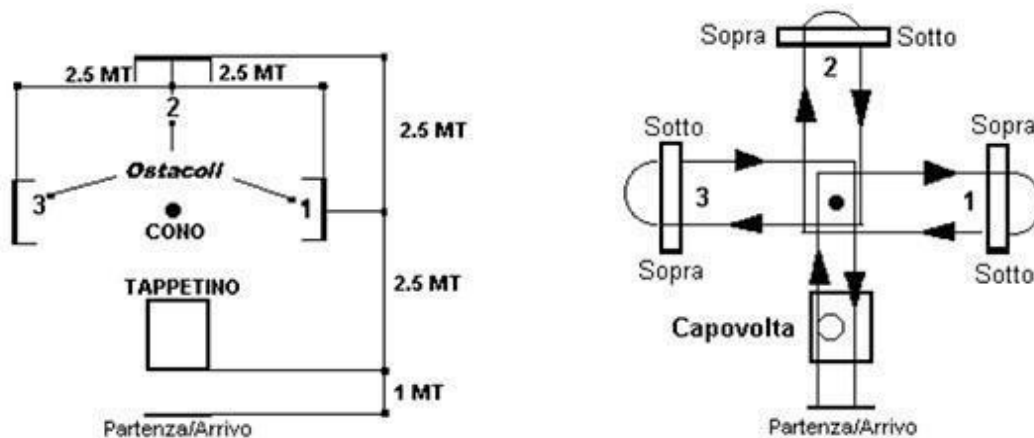
L'allievo/a salta la funicella (corda) sul posto e/o in movimento (con modalità diverse) per 60 secondi.

## SALTO IN LUNGO DA FERMO



L'allievo/a si pone in posizione eretta, piedi leggermente divaricati con la punta dietro la linea di partenza. Con leggere oscillazioni, si prepara al salto piegando le gambe e portando le braccia indietro. Quindi salta slanciando le braccia in avanti e ricadendo più lontano possibile a piedi pari. E' consentito: fare delle oscillazioni con le braccia e dei molleggi con le gambe, appoggiare le mani od altra parte del corpo sul materassino (sul terreno) nell'atterraggio. Non viene permesso: lo spostamento dei piedi o di effettuare un pre - salto nella fase di caricamento. Viene misurata la distanza fra la linea di partenza e "l'impronta" (tallone...o dal punto più vicino alla linea di partenza) ad essa più vicina lasciata dall'allievo/a

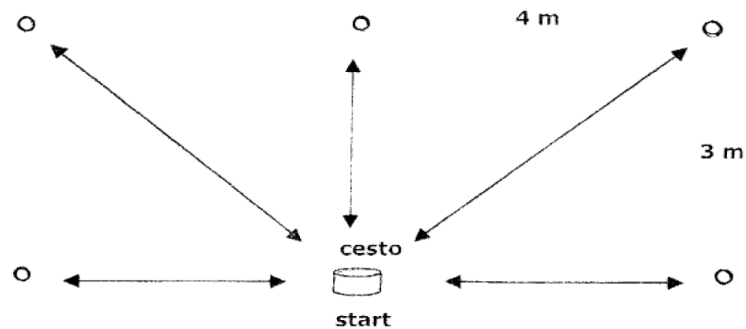
## TEST DI HARRE



L'allievo/a parte da seduto a terra, gambe incrociate con mani sulle ginocchia. **Esecuzione:** eseguire il percorso nel minor tempo possibile. Al via eseguire la capovolta in avanti sul materassino, girare attorno al cono e dirigersi al 1° ostacolo (40 cm), saltarlo e subito passare sotto, girare attorno al cono, andare verso il 2° ostacolo, saltarlo e passare sotto, girare attorno al cono, andare verso il 3° ostacolo, saltarlo e passare sotto, girare l'ultima volta attorno al cono e di corsa arrivare fino al punto di partenza. La capovolta deve essere effettuata solo una volta dopo la partenza. L'allievo/a può girare intorno al cono, mantenendolo sempre alla sua sinistra e decidere di dirigersi verso l'ostacolo 3, quindi verso il 2 ed infine verso il numero 1.

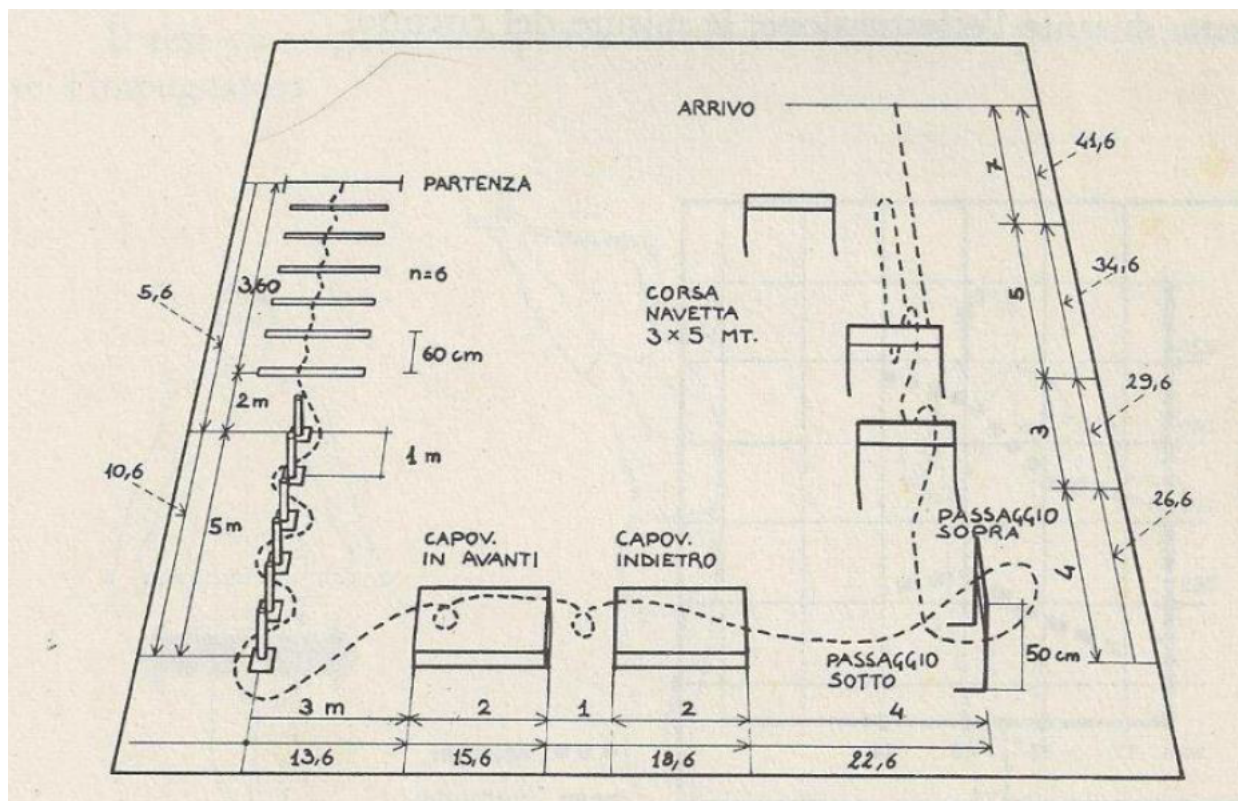
L'insegnante, controllerà l'esattezza del percorso e cronometrerà il tempo

## TEST DEL VENTAGLIO



L'allievo/a parte in piedi da dietro il "secchiello", per poi dirigersi di corsa verso una pallina, per poi raccoglierla e quindi depositarla dentro il "secchiello", in seguito si dirige verso le altre palline e svolge lo stesso percorso. Esecuzione: recuperare una pallina alla volta e depositarla (non lanciarla) nel "secchiello" nel minor tempo possibile; questo per 5 volte. Osservazioni: il percorso per recuperare le palline non è definito ma è libero, cioè viene scelto dall'allievo/a.

## PERCORSO MOTORIO MISTO



L'allievo/a esegue il percorso dopo avere ascoltato la spiegazione dell'insegnante ed avere osservato la dimostrazione effettuata da parte dello stesso docente. L'insegnante, controlla l'esattezza del percorso e cronometra il tempo impiegato.

La Commissione, formata dai docenti di Scienze motorie e sportive, rileva i dati relativi alle prove attitudinali dando un punteggio da 1 a 10 per ogni singola prova. Alla conclusione di tutte le prove ad ogni candidato viene assegnato il punteggio complessivo.