

multiPROVE

Attività motoria per classi scuola di II grado

(scadenza iscrizioni 1 marzo 2021)

Per la gestione delle prove viene utilizzato un file excel (disponibile sul sito) che i docenti dovranno scaricare sul proprio pc, duplicandolo e rinominandolo per ogni classe partecipante (esempio: 2C FERRARIS; 4B FERRARIS; ecc.). Al termine delle attività saranno rispediti, compilati secondo le indicazioni, all'Ufficio Ed. Fisica di VR (educazionefisica@istruzioneeverona.it) **entro il 20 maggio 2021**.

Tutti i ragazzi/e della classe si cimenteranno in tre prove più la staffetta finale:

PROVA DELLA FUNICELLA

PROVA DELL'ESAGONO

PROVA DI LANCIO DA SEDUTO

STAFFETTA A NAVETTA DI CLASSE

Informazione

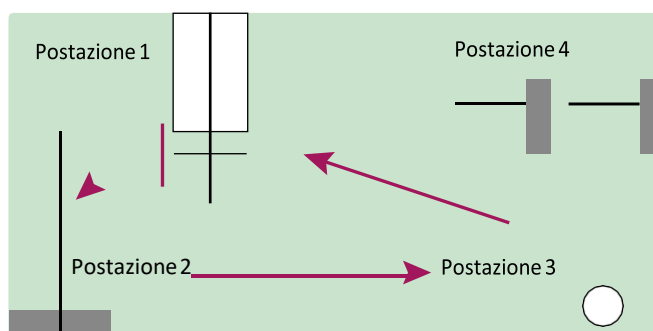
- ✓ Prima d'iniziare i test si procede ad informare i partecipanti sullo svolgimento delle prove.
- ✓ I partecipanti devono portare durante tutta la prova scarpe da ginnastica. Nell'attesa fra le varie postazioni non possono provare.
- ✓ Rispettare il regolamento scolastico in grado di attuare le misure per prevenire e mitigare il rischio di contagio da SARS-CoV-2 nell'ambito delle attività dell'Istituto di attività fisica.

Riscaldamento

- ✓ Prima delle prove si tiene un riscaldamento guidato, che dura fra 12 e 15 minuti. Una decina di minuti sono dedicati all'attivazione del sistema cardiovascolare, i restanti cinque a esercizi ginnici selezionati in vista delle prove.

Le prove possono essere programmate singolarmente in giornate diverse oppure a stazioni in palestra.

- ✓ In palestra sono predisposte quattro postazioni. Prima si lavora alternandosi a quelle da 1 a 3. Poi i partecipanti lavorano insieme alla postazione 4



- Postazione 1: salto funicella 30"
- Postazione 2: getto del pallone 2KG
- Postazione 3: saltelli dentro fuori esagono
- Postazione 4: staffetta a navetta 10 x 150 m

I partecipanti si suddividono fra le postazioni da 1 a 3, in modo che a ciascuna di esse ve ne siano massimo una decina. A ogni postazione si trova un responsabile del test che spiega le regole e istruisce i partecipanti sulla corretta esecuzione dell'esercizio. Almeno nella prova del getto del pallone medicinale il monitore deve essere coadiuvato da un aiutante. Il monitore controlla l'esecuzione dell'esercizio e registra i risultati o li detta all'aiutante. Quando tutti i partecipanti del gruppo hanno terminato le prove si spostano alla postazione successiva secondo l'ordine prestabilito. Se la nuova postazione è ancora occupata, il gruppo attende nello spazio che divide le due postazioni (consigliata una panca per l'attesa). I monitori restano sempre presso la stessa postazione. Una volta terminati i primi tre esercizi, ciascun gruppo si reca con il rispettivo responsabile alla postazione 4 ed effettua il test globale della forza del tronco.

Test della resistenza

Dopo che tutti i partecipanti hanno terminato le prove nelle 3 postazioni viene effettuato il test progressivo della resistenza.

PROVA DELLA FUNICELLA

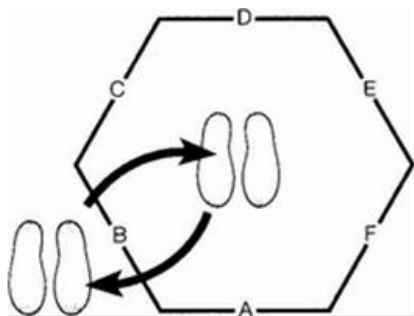


Nome della disciplina:

“Saltelli con la funicella 30”

- **Consegna:** eseguire il maggior numero possibile di saltelli nel tempo di 30”
- **Materiale:** una funicella, un cronometro.
- **Descrizione del test:** al segnale il soggetto deve eseguire il maggior numero di salti nel tempo di 30 secondi.
- **Misurazione:** si rileva il numero di salti eseguiti in successione nel tempo dato. In caso di errore si riprende la numerazione da dove era stata interrotta.
- **Note:** è possibile scegliere il tipo di salto da eseguire.

PROVA DELL'ESAGONO

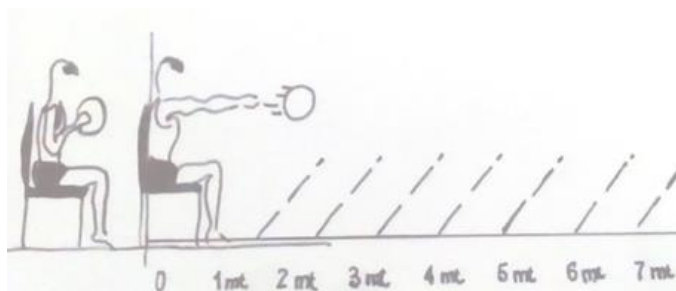


Nome della disciplina:

“prova dell’esagono”

- **Consegna:** Consegna: saltare fuori e dentro i lati dell'esagono procedendo in senso orario
- **Materiale:** un esagono di 66 cm di lato disegnato sul pavimento si consiglia l'uso di scotch colorato da 5 cm), un cronometro, un assistente).
- **Descrizione del test:** l'allievo si posiziona in mezzo all'esagono, tracciato a terra, di fronte alla linea A (durante tutta l'esecuzione del test resterà con la testa rivolta alla linea A). Al via viene avviato il cronometro e l'allievo salta a piedi pari oltre la linea B, quindi torna nel mezzo dell'esagono, poi oltre la linea C e ritorna nel mezzo, ancora oltre la D e così via (esegue quindi il test in senso orario). Quando l'allievo supera la linea A e ritorna nel mezzo, ha eseguito un giro. L'allievo deve completare tre giri.
- **Misurazione:** il cronometro viene arrestato al termine dei tre giri; dopo qualche minuto di riposo, l'allievo ripete il test in senso antiorario. Una volta completato il secondo test verranno sommati i due tempi registrati.
- **Note:** se si salta sulla linea sbagliata o si atterra su una linea, il test deve essere ripetuto. Prima della misurazione all'allievo sarà data la possibilità di provare il test una sola volta per direzione. L'esagono può essere disegnato facilmente prendendo una corda di 66 cm di lunghezza con la quale si traccia un cerchio a terra. Sempre utilizzando la corda per tracciare i lati, si iscrive nel cerchio l'esagono partendo da una qualunque parte interna alla circonferenza.

PROVA DI LANCIO DA SEDUTO KG. 2



Nome della disciplina:

“prova di lancio da seduto”



- **Consegna:** Il responsabile del test spiega ai partecipanti che devono spingersi con le gambe contro la parete per mantenere il dorso costantemente a contatto con la stessa durante il getto. Il partecipante deve svolgere almeno una prova valida

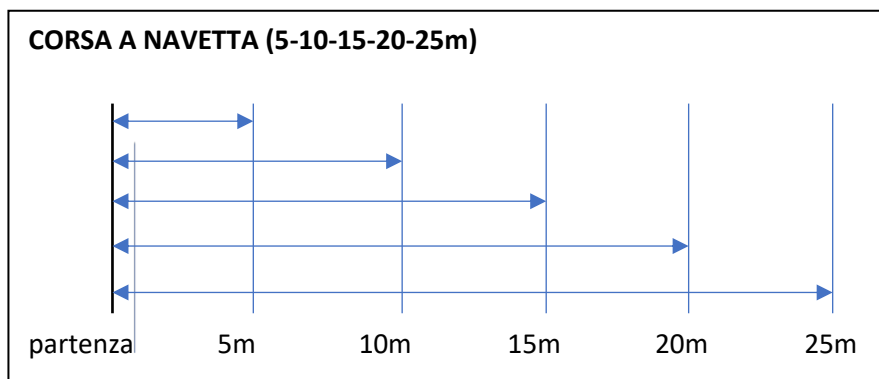
- **Materiale:** 3 palloni medicinali di 2 kg Ø 28 cm, panchina, metro a nastro, nastro adesivo, pettorali, apparecchio per la registrazione dei dati, bastone, 2 palline di gommapiuma (soft-tennis). L'area di lancio misura almeno 10 m. Una panchina è sistemata a contatto con la parete. Un metro a nastro viene fissato sul pavimento davanti alla panchina: lo «0» corrisponde alla parete dietro alla panchina. L'altezza della panchina senza carichi è di 37-38 cm. Con una persona seduta al centro della panchina l'altezza arriva a 35-36 cm.

- **Descrizione del test:** Glutei e dorso devono toccare la parete. Il pallone medicinale (2 kg) è tenuto con entrambe le mani contro il petto e gettato in avanti da questa posizione. Il getto non è valido se durante l'esecuzione del movimento i glutei perdono il contatto con la panchina o se il dorso si stacca dalla parete. Una pallina di gommapiuma (soft-tennis), posta tra le scapole, dev'essere schiacciata contro la parete per il controllo: durante il getto non deve cadere.

- **Misurazione:** Per la valutazione del getto viene misurata, al centimetro, la distanza tra il punto d'impatto del pallone medicinale al suolo e la parete.

- **Note:** Un responsabile del test e un aiutante. Uno dei due determina la lunghezza del getto indicando immediatamente il punto d'impatto del pallone (centro dello stesso) con un bastone; il secondo posiziona la pallina di gommapiuma, controlla l'esecuzione del getto e registra nel palmare il risultato ottenuto.

STAFFETTA A NAVETTA 10 X 150 m



Nome della disciplina:

“staffetta a navetta 10 x 150 m”

- **Consegna:** eseguire con la maggior velocità possibile una corsa a navetta con distanze progressive di 5 metri compiendo un totale di 150 m per ogni frazionista. La squadra è composta da 10 atlete/i (5 maschi e 5 femmine)

- **Materiale:** nastro adesivo di demarcazione per delimitare i settori di partenza, dei 5 m, dei 10m, dei 15m, dei 20m, e dei 25 m; cronometro.

- **Descrizione del test:** Al segnale il primo staffettista deve trovarsi all’altezza della linea di partenza, al via corre a toccare con un piede la linea dei 5 m ed inverte la direzione di corsa, supera la linea della partenza e riparte in direzione della linea dei 10 m ed inverte la direzione di corsa per ritornare alla partenza, riparte in direzione della linea dei 15 m ed inverte la direzione di corsa per ritornare alla partenza, riparte in direzione della linea dei 20 m ed inverte la direzione di corsa per ritornare alla partenza, riparte in direzione della linea dei 25 m ed inverte la direzione di corsa per ritornare alla partenza. Quando supera la linea di partenza il secondo frazionista può partire ripetendo lo schema.

- **Misurazione:** Il tempo viene cronometrato alla partenza del primo frazionista e all’arrivo del decimo frazionista.

- **Note:** Se il frazionista parte in anticipo dalla linea di partenza deve ritornare alla partenza prima di poter percorrere una nuova tratta.

TABELLE PUNTEGGI PROVE INDIVIDUALI

Saltelli funicella 30"

punti	mas	fem
5	≥ 90	≥ 85
4	75	70
3	60	57
2	40	40
1	< 40	< 40

Prova dell'esagono

punti	mas	fem
5	20"	25"
4	25"	30"
3	30"	35"
2	35"	40"
1	$> 35"$	$> 40"$

Lancio da seduti palla medica kg.2

punti	mas	fem
5	$\geq 8,50$	$\geq 5,60$
4	7,50	5,00
3	6,50	4,40
2	5,50	3,80
1	$< 5,50$	$< 3,80$