

ISTITUTO COMPRENSIVO DI TAVAGNACCO

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

Tel. 0432/570980 – fax 0432/ 574181 – e-mail udic82900q@istruzione.it

PEC: UDIC82900Q@pec.istruzione.it sito web www.ictavagnacco.it

cod. fiscale 80015940309 Codice Univoco Istituto UFVD15



“Lo sport prepara a superare gli ostacoli della vita”

Indicazioni generali

Per l'accesso alla “Scuola Media dello Sport” - corso ad indirizzo sportivo - è prevista una **apposita prova motoria - attitudinale** predisposta dalla Scuola per gli alunni che all'atto dell'iscrizione abbiano manifestato la volontà di frequentare la sezione della scuola secondaria di primo grado ad indirizzo sportivo.

Vengono proposti alcuni test sulle capacità condizionali e coordinative, per verificare le qualità fisico – motorie degli allievi.

Le prove attitudinali – uguali per tutti (*) - che saranno sottoposte agli alunni per l'ammissione alla sezione sportiva e per stilare una graduatoria di merito sono i seguenti:

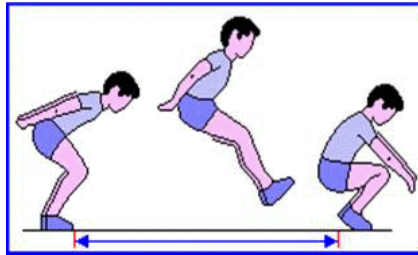
(*) Per gli allievi diversamente abili, sono previste delle prove motorie diversificate a seconda della tipologia di certificazione della disabilità

SALTO CON LA FUNICELLA



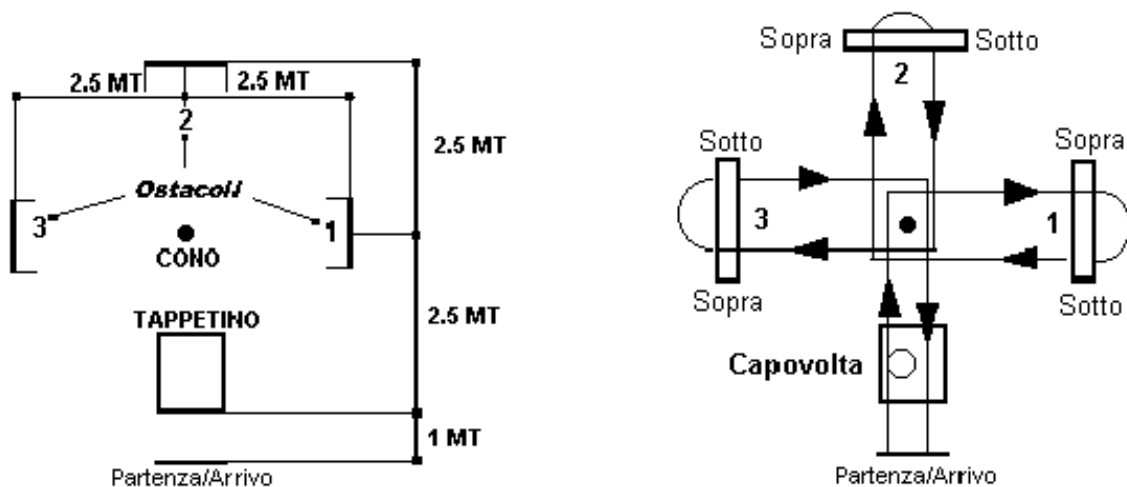
L'allievo/a salta la funicella (corda) sul posto e/o in movimento (con modalità diverse) per 60 secondi.

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

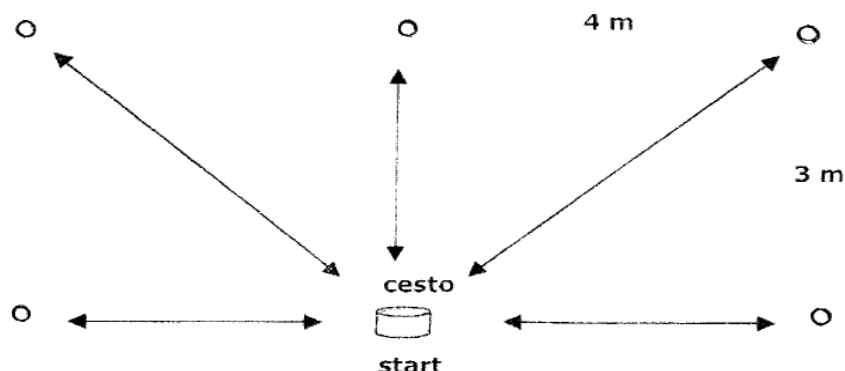


L'allievo/a parte da seduto a terra, gambe incrociate con mani sulle ginocchia.

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

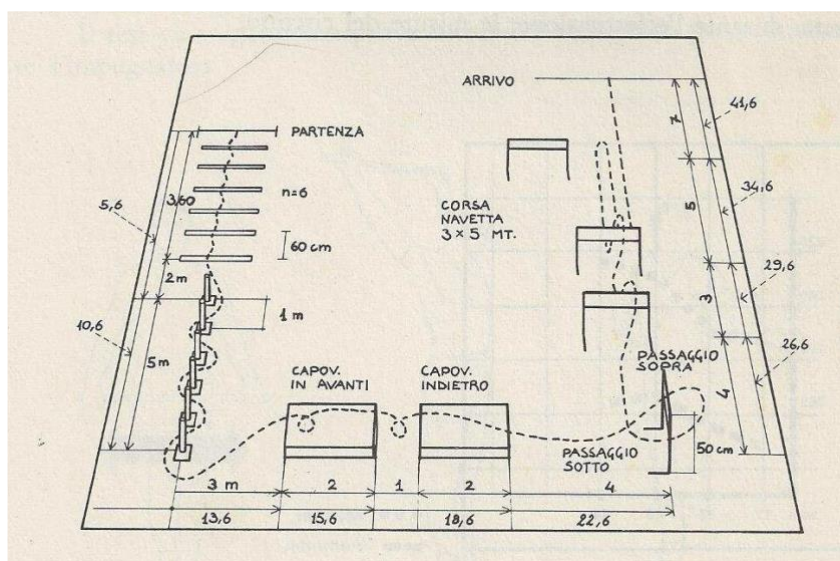
sinistra e decidere di dirigersi verso l'ostacolo 3, quindi verso il 2 ed infine verso il numero 1. L'insegnante, controllerà l'esattezza del percorso e cronometrerà il tempo impiegato.

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 lanciairla) 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 4 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.