

Numero dopo numero

Eeguire dei piccoli test a diversi livelli di difficoltà permette di ottenere punteggi diversi. Si conta in particolare il numero di ripetizioni eseguite in 45 secondi (v. pag. 19).

Descrizione del compito

Bisogna eseguire un esercizio in 45 secondi (principianti, avanzati o esperti). L'esercizio va ripetuto il maggior numero possibile di volte. Seguono 45 secondi di pausa che servono a cambiare postazione.

Valutazione ed esigenze

Il test termina dopo 45 secondi. Si contano unicamente i tentativi portati a termine correttamente e completamente. A seconda del livello di difficoltà dell'esercizio è attribuito un punteggio diverso per ogni ripetizione.

Indici di osservazione

- Esecuzione corretta
- La palla non deve cadere a terra

Istruzioni per gli allievi

«Decidi tu a quale livello di difficoltà vuoi svolgere l'esercizio. Al segnale ripeti il test più volte che puoi. In seguito moltiplica le ripetizioni eseguite con il punteggio corrispondente al livello di difficoltà che hai scelto.»

Composizione

Disporre per terra una o due palle per ogni test. Determinare una linea di lancio, a partire dalla quale si lancia e si prende la palla.

Materiale

Una o due palle, un oggetto per delimitare la linea di lancio.

Svolgimento pratico ed esperienze

Durata ca. un minuto per allievo

Svolgimento nell'ambito del lavoro a postazioni. Gli allievi si controllano a vicenda in modo alternato. Il numero di tentativi è annotato su un foglio.

Partecipanti un allievo

Grado scolastico	dalla seconda alla quarta media
Ambito principale	competenze disciplinari
Ambito parziale	coordinazione
Competenza	lanciare e prendere con diversi livelli di difficoltà