

03 | 2012

Tema del mese – Sommario

Test diversi nell'atletica leggera	2
Svolgimento dei test	3
Test: Livello 1 (U8)	4
Test: Livello 2 (U8/U10)	6
Test: Livello 3 (U10/U12)	8
Test: Livello 4 (U12/U14)	10
Test: Livello 5 (U14/U16)	12
Correre la propria età	14
Informazioni	15

Categorie

- Età: 5-15 anni
- Livello scolastico: scuola materna, scuola elementare e media livello I
- Livello di apprendimento: principianti e avanzati
- Livello di insegnamento: acquisire, applicare



Test di atletica leggera

Come effettuare dei test e misurare il grado di miglioramento? Questo tema del mese è dedicato a una nuova serie di test per l'atletica leggera. Quelli presentati per le forme di movimento «correre, saltare, lanciare» sono stati mantenuti semplici al fine di poter essere impiegati, sia nelle società sia nelle scuole. Mentre si eseguono non è la prestazione bensì la qualità del movimento ad essere in primo piano.

L'atletica leggera è uno sport quantificabile con precisione che pone in risalto la prestazione. Ma nell'età infantile e adolescenziale, anche il livello dello sviluppo corporeo svolge un ruolo fondamentale. I risultati misurati forniscono solo informazioni limitate al successo a lungo termine. L'analisi della qualità del movimento nel corso dello sviluppo dall'infanzia all'adolescenza permette invece di farsi un'immagine più ampia.

Swissathletics ha preso in considerazione questo presupposto già alla fine degli anni '80. Pertanto, per completare i test di prestazione già esistenti che servivano a valutare il livello della condizione, sono stati sviluppati dei test di movimento che permettono di valutare in modo stimolante le caratteristiche di movimento centrali nell'ambito della coordinazione.

Con l'introduzione di G+S Kids 2008, è presto emerso che anche per il segmento di età più giovane (5-7 anni) occorre sviluppare forme di test ancora più semplici. Per questo, i test esistenti sono stati ampiamente adattati e completati da altri per i più piccoli.

Utili anche nelle scuole

Nel presente tema del mese, sono disponibili diversi test che possono essere eseguiti con atleti tra i 5 e i 15 anni. Per evitare che ad utilizzarli siano unicamente le società di atletica leggera, gli esercizi sono stati mantenuti a un livello semplificato. Ovunque ci si eserciti nelle forme di movimento «correre, saltare, lanciare» è possibile valutare e documentare i progressi fatti. Inoltre, alcune forme possono fungere da esercizi di base per allenare gli elementi fondamentali dell'atletica leggera. Per completare il presente tema del mese, sul sito www.mobilesport.ch sono disponibili le illustrazioni dei singoli test e diverse serie di fotografie. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Test diversi nell'atletica leggera

Non si tratta unicamente di valutare se gli allievi siano in grado di effettuare i diversi movimenti in funzione del livello. Anche i test di resistenza nei rispettivi livelli costituiscono una condizione per raggiungere un determinato obiettivo.

La serie di test è costituita da singole tappe di una sequenza logica che permettono lo sviluppo dai movimenti fondamentali generali attraverso i movimenti specifici fino ad arrivare alla dinamica del movimento e alla prestazione. Gli elementi fondamentali dell'atletica leggera, per esempio correre sulle punte, ritmo e tensione corporea, rivestono un ruolo centrale.

I test di movimento (livello 1-5) servono da filo conduttore per i docenti nell'insegnamento dell'atletica leggera. Questi test indicano quali schemi di movimento fondamentali devono essere appresi ed esercitati prima (rispetto all'età) e in quale forma. Gli esercizi sono difficili ma stimolanti perché gli allievi si dicono: voglio riuscirci anch'io! Inoltre, l'obiettivo è raggiungere determinate abilità necessarie più avanti (tecnica).

Il test di resistenza (livello 1-5) è un presupposto per superare con successo un livello di test. Si tratta di rendere attenti i bambini e i giovani sull'importanza della resistenza di base e di un allenamento di resistenza regolare (dettagli vedi pagina 14).



Livello	Categoria d'età	Dimensione	Aspetti
1	5-8 anni (U8)	Coordinazione generale	Equilibrio, reazione, tensione corporea, ritmo
2	6-9 anni (U8/U10)	Coordinazione generale	Equilibrio, corsa sulle punte, tiro al bersaglio, coordinazione braccia-gambe, forza del piede
3	8-11 anni (U10/U12)	Movimenti chiave correre, saltare, lanciare	Superare ostacoli in modo ritmico, appoggio del piede attivo, lancio con rotazione, salto con la corda, lancio
4	10-13 anni (U12/U14)	Movimenti chiave correre, saltare, lanciare	Corsa con ostacoli con cambio gamba, salti alti, ritmo di stacco, lancio con rincorsa
5	12-15 anni (U14/U16)	Movimenti chiave dell'atletica leggera	Corsa con ostacoli, saltare in alto, lancio in linea retta, lancio con rotazione

Altri test a partire dal 2013

In seguito, grazie a diversi test di prestazione (livello amatoriale e livello agonistico) è possibile passare all'atletica di prestazione. Tali test costituiscono degli utili controlli degli obiettivi di apprendimento e servono a valutare le capacità della condizione tecnica, che tuttavia non vengono approfonditi in questo tema del mese. La serie di test completa sarà implementata nel nuovo fascicolo G+S «Leichtathletik überprüfen und testen», che sarà disponibile dal 2013 nel quadro della revisione totale del Manuale di atletica leggera G+S.

Svolgimento dei test

Da una parte i test permettono di misurare le capacità apprese in un determinato momento. Dall'altra sono anche un valido ausilio per preparare lezioni di atletica leggera più stimolanti per gli allievi.

Preparazione

Occorre assolutamente preparare i singoli test con gli allievi. A tale fine, si possono effettuare diversi esercizi preparatori specifici oppure gli esercizi dei test stessi.

È importante

- osservare l'ordine crescente della difficoltà (evoluzione dei livelli);
- tenere in considerazione le categorie di età;
- adattare il livello dei test all'età e alle capacità;
- svolgerli soprattutto in inverno e in primavera.

Svolgimento

I test possono essere effettuati singolarmente o in sequenza (un livello intero) e ripetuti a piacimento. È possibile utilizzare le liste di controllo quali validi aiuti (vedi pagina 15). Occorre comunicare i risultati e discuterli con gli allievi.

Valutazione

I docenti si impegnano affinché i criteri prestabiliti siano valutati in modo rigoroso. In tale modo, gli allievi vengono motivati ad esercitarsi in modo più intensivo. Aiuti ed esercizi preparatori per i test:

- fascicolo G+S «Leichtathletik überprüfen und testen» (disponibile nel 2013)
- Descrizioni dei test su mobilesport.ch (raccolta di materiale per docenti e monitori)
- [Filmato di atletica leggera](http://mobilesport.ch) su mobilesport.ch

I test possono essere valutati solamente come riuscito o non riuscito. La valutazione è relativamente semplice, perché gli esercizi si svolgono secondo un ordine prestabilito. È importante comunque che lo svolgimento sia seguito con precisione.

I bambini e i giovani ricevono un contrassegno dopo aver svolto tutti i test del rispettivo livello. I distintivi possono essere ordinati presso Swissathletics pagando un contributo spese.



Osservazioni

I test di atletica leggera non sostituiscono un insegnamento di atletica leggera confacente ai livelli né un allenamento orientato a migliorare la tecnica e la prestazione. I test di atletica leggera costituiscono un aiuto pratico per preparare lezioni o allenamenti stimolanti e per valutare l'avanzamento dell'apprendimento e dell'allenamento.

Quando usare i test di atletica leggera?

Più i test di atletica leggera vengono utilizzati in età giovane per valutare la qualità del movimento meglio è. Tuttavia, ciò dipende molto dall'età in cui si inizia a praticare l'atletica leggera. Per questo, le indicazioni sull'età sono da considerarsi sommarie. Di conseguenza, è sensato provare ogni anno un nuovo livello poiché la preparazione ai test è almeno tanto importante quanto il loro svolgimento.

Livello 1 (U8)



Un test per principianti permette di valutare le capacità coordinative di base, necessarie per correre, saltare e lanciare oggetti.

1.1 Esperti in rotazioni



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo è in piedi sull'asse di una panchina rovesciata ed effettua delle semi rotazioni (180 gradi) in avanti sull'asse longitudinale. Per eseguire l'esercizio correttamente, effettuare in modo sciolto quattro semi rotazioni sulla gamba sinistra e poi quattro semi rotazioni sulla gamba destra. È permessa una breve pausa tra una gamba e l'altra.

Criteri:

- Non scendere mai dalla panchina
- Effettuare le quattro rotazioni in modo sciolto
- Fare solo una breve pausa tra una gamba e l'altra.

Osservazione:

- Effettuare con scarpe o calze (non a piedi nudi per evitare torsioni).

1.2 Acchiappa la palla



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Il compagno fa cadere una palla dietro l'allievo. Questo non vede né percepisce la palla e guarda in avanti. Quando la palla rimbalza per terra, l'allievo che guarda dall'altra parte si gira e cerca di acchiappare la palla prima che tocchi di nuovo il suolo.

Alternando rotazioni verso sinistra e verso destra.

Criterio:

- Essere in grado di acchiappare la palla due volte di seguito: una volta girandosi a sinistra e una volta a destra.

Osservazioni:

- Usare una pallone da pallacanestro ben gonfiato.
- Altezza da cui far cadere la palla: circa 1 metro.
- Non segnalare al compagno quando si fa cadere la palla!
- Solo far cadere la palla, non tirarla.
- Evitare che ci siano rumori nella zona dell'esercizio.



1.3 Acchiappa mosche



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo è in piedi in un cerchio e si trova sotto una corda tesa obliqua (altezza = l'allievo è in grado di toccare la corda con le braccia e le dita tese). L'esercizio inizia nella posizione accovacciata con i piedi paralleli, entrambe le mani toccano il suolo rimanendo dentro il cerchio. L'allievo esegue tre salti tesi in modo da poter battere le mani sopra la corda. Prima di ogni salto, toccare il cerchio con entrambe le mani.

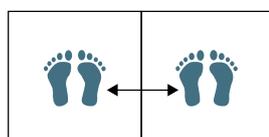
Criteri:

- Effettuare cinque salti con ritmo regolare senza passi di correzione.
- Non toccare mai la corda.
- Prima di ogni salto, toccare il cerchio con entrambe le mani.

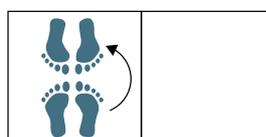
Osservazioni:

- L'allievo guarda nella direzione della corda «in salita».
- Tendere una corda fra la spalliera e la struttura del salto in alto.

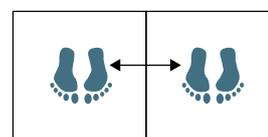
1.4 Saltare nel quadrato



10 x di qua e di là



rotazione di 180 gradi



10 x di qua e di là

L'allievo inizia dal quadrato di sinistra di un rettangolo disegnato al suolo con del nastro adesivo. Il rettangolo è munito di una linea di centro (50 cm x 100 cm con linea di centro = due quadrati da 50 x 50 cm). Si tratta di saltare a piedi pari da un lato all'altro della linea di centro. Il test consiste nell'eseguire due volte 10 salti fluidi e ritmici senza bloccarsi e senza effettuare salti intermedi. Tra le due serie, effettuare una rotazione di 180 gradi all'interno del quadrato.

Criteri:

- Svolgere almeno 2 x 10 salti a piedi pari ritmici senza bloccarsi e senza effettuare salti intermedi.
- Rotazione di 180 gradi all'interno del quadrato senza fare pausa.
- Non toccare mai le linee.

- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Livello 2 (U8/U10)



Anche il livello 2 si basa sulle capacità coordinative, ma è arricchito con aspetti tecnici e legati alla condizione.

2.1 Bilanciare



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo cammina sulle punte sull'asse di una panchina rovesciata bilanciando un pallone medicinale da 2 kg sulla testa. Per eseguire il test, occorre camminare su due lunghezze nel modo seguente: in avanti fino a metà, svolgere una semi rotazione e camminare indietro fino alla fine della panchina. Stessa cosa nell'altra direzione fino a raggiungere il lato di partenza.

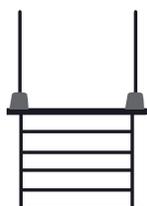
Criteri:

- Non scendere dall'asse della panchina rovesciata.
- Camminare sempre sulle punte.
- Non guardare la panchina.
- Il pallone medicinale deve essere sempre appoggiato sulla testa.

Osservazione:

- Se ci si esercita solo in una direzione, si evitano lunghi tempi d'attesa.

2.2 Sopra il cassone



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo è in piedi dietro un cassone e tira una pallina da tennis tre volte con la mano destra e tre volte con la sinistra. La pallina, dopo aver rimbalzato sulla parete, deve tornare dietro il cassone (tutti i cinque elementi). La mano che non sta tirando si trova sul cassone. Tenere in avanti la gamba opposta a quella del lato di tiro. La distanza tra il cassone e la parete è di 4 metri per i ragazzi e 3 metri per le ragazze. Altezza del cassone: circa 1,05 metri.

Criteri:

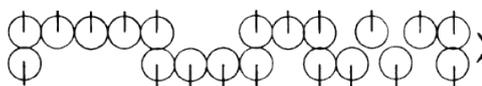
- La pallina deve ritornare indietro senza essere toccata passando tra i due paletti e sopra il cassone.
- 3 volte con la sinistra, 3 volte con la destra. Eseguire tutti i tiri.

Osservazione:

- All'inizio del test, depositare sei palline sul cassone.



2.3 Saltare nei cerchi



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Disporre circa 20 cerchi nella palestra (vedi esempio). L'allievo deve avanzare saltellando in modo ritmico passando da cerchio a cerchio. Alla fine, fa un giro e ritorna indietro. Saltellando, occorre tendere le braccia di lato come segue:

- Cerchio a sinistra: saltare sulla gamba sinistra + tendere lateralmente il braccio sinistro.
- Cerchio a destra: saltare sulla gamba destra + tendere lateralmente il braccio destro.
- Entrambi i cerchi (destra e sinistra): saltare con entrambe le gambe + tendere lateralmente entrambe le braccia.

Criteri:

- Non si possono commettere errori con le gambe (sinistra invece di destra, ecc.) e di ritmo (non fermarsi).
- Non calpestare i cerchi.
- Non saltare due volte nello stesso cerchio (a parte nell'ultimo paio di cerchi per fare il giro).

Osservazioni:

- I cerchi sono disposti uno vicino all'altro.
- Se possibile utilizzare cerchi dal diametro uguale.
- Se ci si esercita solo in una direzione, si evitano lunghi tempi d'attesa.

2.4 Saltare la corda



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo deve saltare la corda sul posto in modo ritmico e senza interruzioni. Effettuare 10 salti con entrambe le gambe, 5 con la destra, 5 con la sinistra e 10 con entrambe le gambe.

Criteri:

- L'allievo non si ferma e non cambia ritmo.
- Numero minimo di salti: 10 x entrambe e 5 x per ogni gamba.

Osservazione:

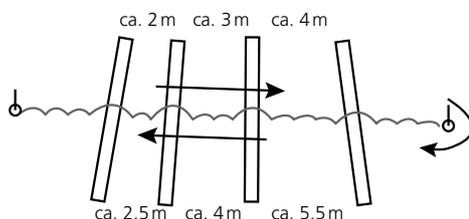
Se il ritmo rimane fluido, anche se l'allievo salta una volta in più non va considerato errore (p. es. se salta 11 volte invece di 10 a piedi pari o 6 invece di 5 su una gamba sola). Durante l'esercizio, gli allievi non dovrebbero concentrarsi inutilmente sul conteggio esatto del numero di salti, bensì focalizzarsi sul ritmo.

Livello 3 (U10/U12)



Il livello 3 comprende le forme di base della corsa, del salto e dei movimenti di lancio.

3.1 Corsa sulle panchine



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo supera quattro panchine rovesciate saltando. Vi è un numero definito di contatti al suolo da rispettare tra le panchine. Andata: 2 contatti al suolo fra la 1a e la 2a panchina/3 contatti al suolo fra la 2a e la 3a, e via dicendo. Ritorno: 4 contatti al suolo fra la 4a e la 3a panchina, 3 fra la 3a e la 2a panchina, e via dicendo. Ciò che corrisponde ad un ritmo di falcate di 1/2/3 e 3/2/1.

Criteri:

- Occorre rispettare il numero di passi tra le panchine.
- Correre sulle punte in modo ritmico.

Osservazioni:

- Distanze raccomandate: vedi schema 2,50 m/3,50 m/5,50 m
- Adattare le distanze in funzione dell'altezza corporea, per esempio posizionando le panchine obliquamente (v. schema). Gli allievi cercano il posto più adatto per superare le panchine.
- Prevedere ca. 5 m per la rincorsa e il rallentamento (linea).

3.2 Avanzare con la corda



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

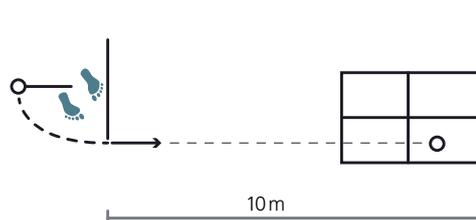
Durante questo test, si tratta di avanzare saltando ed eseguendo contemporaneamente un determinato numero di salti con la corda. Eseguire 10 salti ritmici uno dopo l'altro.

Criteri:

- 10 salti della corda senza fare errori.
- Tenere il corpo in posizione eretta.
- Muoversi in avanti mentre si eseguono i salti.



3.3 Lanci con rotazione



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo effettua tre lanci con rotazione con la destra e tre con la sinistra partendo dalla posizione in piedi. Utilizzare oggetti adeguati (anello, corda). L'oggetto lanciato deve raggiungere quattro materassini disposti davanti a una parete. Il test è valido se l'oggetto riesce a toccare uno dei materassini. Il tiro è valido anche se l'oggetto tocca il materassino dopo essere rimbaltato sulla parete. Distanza tra la linea di lancio e la parete: 10 m. Dimensioni del bersaglio: circa 3,15 m x 2,00 m. Materiale: anelli (p. es. anelli per il nuoto), corda (divisa con dei nodi).

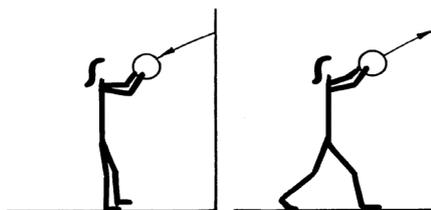
Criteri:

- Posizione corretta delle gambe (il piede che si trova davanti è quello opposto al braccio di lancio).
- Rimanere in piedi: i piedi non perdono il contatto con il suolo (durante e dopo il lancio).
- Eseguire dei lanci con rotazione corretti con il braccio teso.
- Colpire i materassini: l'oggetto deve colpire uno dei materassini (non deve però per forza rimanervi), tutti i tiri devono raggiungere il bersaglio (4 materassini). Vale il rimbalzo sulla parete.

Osservazione:

- Gli anelli (o gli altri oggetti) sono depositati su di un cassone (altezza dell'addome) che si trova circa 1 metro dietro l'allievo.

3.4 Lancio da pallacanestro



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Il test consiste nell'effettuare diversi tiri ritmici con una palla da pallacanestro verso la parete usando entrambe le mani e lanciando dal petto (senza fermarsi). Divaricare le gambe durante il lancio, tenendo in alternanza la gamba destra e poi quella sinistra davanti (10 volte per gamba). Tra ogni tiro effettuare un salto accovacciato.

Criteri:

- Effettuare i passi correttamente.
- 10 volte con la gamba sinistra davanti, 10 volte con la gamba destra davanti.
- Non fare cadere la palla per terra.

Osservazione:

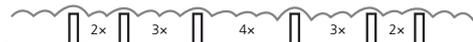
- Posizione di partenza per il tiro: una gamba in avanti.

Livello 4 (U12/U14)



A questo livello si cominciano ad individuare le prime discipline dell'atletica leggera e a fare una distinzione fra il salto in alto e il salto in lungo.

4.1 Superare ostacoli



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Durante questo test, l'allievo supera sei ostacoli o elementi di cassone (altezza 60-70 cm) effettuando 2/3/4/3/2 passi tra ogni ostacolo (ritmo di falcata: 1, 2, 3, 2, 1). Iniziare la serie alternando gamba destra a gamba sinistra.

Criteri:

- Eseguire la sequenza dei passi correttamente.
- Correre sulle punte.
- Iniziare una volta con la gamba sinistra e una volta con la gamba destra.

Osservazioni:

- Adattare la distanza tra gli ostacoli in funzione della capacità degli allievi (si raccomanda circa 2,50/4/6/4/2,50m).
- Posizionare gli ostacoli in diagonale nella palestra, eventualmente tralasciare l'ultimo ostacolo.

4.2 Salto degli ostacoli laterale



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo supera quattro blocchi di gomma piuma (altezza circa 25 cm) svolgendo dei salti laterali ritmici. Effettuare il salto con il piede piatto e atterrare con la gamba di stacco sul tappetino. Svolgere una serie con la gamba di stacco sinistra e una con la destra.

Criteri:

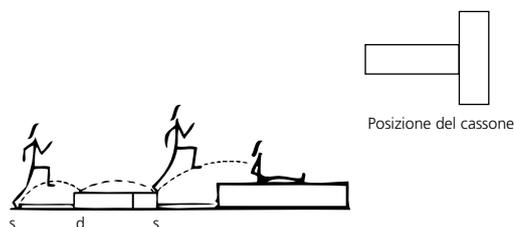
- Superare i quattro ostacoli senza toccarli.
- Appoggio del piede attivo. Saltare una serie con la sinistra e una con la destra.
- Tenere il tronco in posizione eretta, mantenere la tensione del corpo.
- Utilizzare le braccia e la gamba di recupero.

Osservazioni:

- Adattare la distanza tra i blocchi alle capacità degli allievi (circa 3 m).
- Disporre i tappetini nel senso della larghezza o della lunghezza in funzione della distanza tra gli ostacoli.



4.3 Salto in lungo dal cassone



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

L'allievo prende la rincorsa e salta dalla parte superiore di un cassone su di un materasso di gomma piuma. Atterrare con le gambe in avanti. Eseguire un salto con la sequenza di passi sinistra–destra–sinistra, e poi invertire facendo destra–sinistra–destra. Disposizione degli oggetti: parte superiore del cassone per il lungo (altezza: 20-30 cm), tappetino, tappetone.

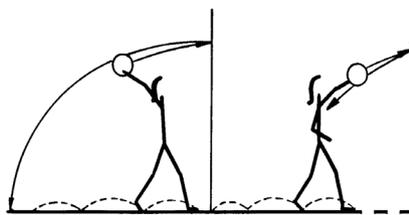
Criteri:

- Eseguire la sequenza dei passi correttamente (una volta sinistra–destra–sinistra e una volta destra–sinistra–destra).
- Movimento attivo delle articolazioni dei piedi.
- Atterraggio da seduti con le gambe allungate e il torso eretto.

Osservazioni:

- Segnare il punto di partenza (circa 7 m).
- Disporre le parti superiori del cassone a T affinché anche gli allievi più alti abbiano spazio per toccare due volte il cassone prima di saltare.
- Disporre i tappetini nel senso della larghezza o della lunghezza in funzione della distanza.

4.4 Esercizio di lancio



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Dopo tre passi di rincorsa, l'allievo getta un pallone da pallacanestro con un solo braccio contro la parete. Riprende il pallone e dal punto di ricezione esegue una rimessa a due mani con tre passi di rincorsa in direzione della parete. Dopo il rimbalzo contro il muro, la palla deve raggiungere la linea di lancio (6 m dalla parete per i ragazzi, 4 m per le ragazze).

Il punto di partenza può essere scelto a piacimento. Iniziare la rincorsa una volta con la sinistra e tirare con la destra, e poi iniziare con la destra e tirare con la sinistra.

Criteri:

- Eseguire la rincorsa correttamente: tiro con la destra si-de-si, rimessa si-de-si.
tiro con la sinistra: de-si-de, rimessa de-si-de.
- Ritmo della rincorsa: tam-ta-tam.
- Dopo il lancio, la palla deve essere ricattata.
- Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio.
- Distanza minima tra la linea di lancio e la parete: ragazzi 6 m, ragazze 4 m.

Livello 5 (U14/U16)



Nel livello 5 si riconoscono chiaramente le discipline dell'atletica leggera e si sperimentano gli elementi determinanti con degli esercizi tecnici.

5.1 Corsa con ostacoli



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Superare sei ostacoli eseguendo il ritmo di quattro passi e il cambio di gamba a ogni ostacolo.

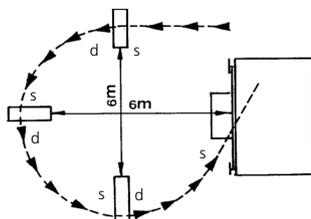
Criteri:

- Ritmo di quattro passi (quattro passi tra gli ostacoli).
- Superare gli ostacoli rimanendo bassi (posizione del torso in avanti).
- Portare la seconda gamba in avanti.
- Correre solamente sulle punte.

Osservazioni:

- Adattare la distanza tra gli ostacoli e l'altezza degli ostacoli alle capacità degli allievi (circa 7 m, minimo 60 cm) (ostacolo di allenamento).
- Raccomandazione: effettuare l'esercizio all'esterno. In una palestra di piccole dimensioni: disporre diagonalmente un minimo di 4 ostacoli.

5.2 Cerchio del salto in alto



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Saltare in corsa superando tre ostacoli disposti in cerchio (elementi del cassone, panchine). Alla fine eseguire un salto in alto (flop) sopra un elastico o un'asticella e atterrare sul tappetone da salto in alto.

Criteri:

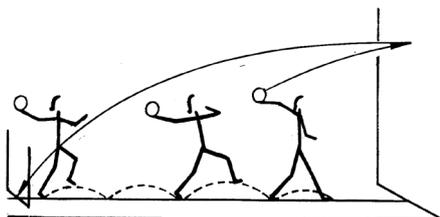
- Eseguire la sequenza dei passi in modo corretto (ritmo di tre passi, usando sempre la stessa gamba per il salto).
- Svolgere il percorso una volta con la sinistra e una volta con la destra.
- Mantenere la tensione del corpo per superare gli ostacoli.

Osservazioni:

- Adattare le distanze tra gli ostacoli alle capacità degli allievi (raggio del cerchio, circa 3 m).
- Altezza dell'elastico o dell'asticella: fino all'ombelico dell'allievo.
- Disporre un tappetino tra i due montanti al centro per costringere l'allievo a saltare dal punto giusto (nel primo terzo del cerchio).



5.3 Tiro da pallamano



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Con una mano, lanciare la palla da pallamano contro la parete con cinque passi di rincorsa. Iniziare con il braccio teso indietro. Il punto di partenza può essere scelto a piacimento.

Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio e tra i due paletti. Eseguire un tiro con la sinistra e uno con la destra.

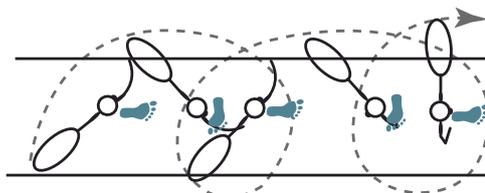
Criteri:

- Eseguire un tiro con la sinistra e subito dopo uno con la destra.
- Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio e tra i due paletti (distanza: 3 m).
- Cinque passi di rincorsa: ta-ta-tam-ta-tam.
- Il lancio avviene sopra la testa.
- Distanza minima tra la linea di lancio e la parete: ragazzi 9 m/ragazze 6 m
Con braccio non di lancio: ragazzi 6 m/ragazze 4 m
(braccio che non lancia la palla: distanza $\frac{2}{3}$)

Osservazione:

- Più ci si trova vicini alla parete, più la palla va lontano dopo il rimbalzo.

5.4 Lancio del disco



- [Filmato](#)
- [Scheda descrittiva](#)
- [Scheda di valutazione](#)

Eseguendo i movimenti in un'area di lancio delimitata, l'allievo effettua un lancio del disco avanzato con un pneumatico o un anello.

Iniziando in posizione frontale, eseguire due rotazioni con lancio dell'oggetto alla fine della seconda rotazione.

Due rotazioni a sinistra con lancio a destra, due rotazioni a destra con lancio a sinistra.

Criteri:

- Effettuare il tiro una volta a sinistra e una volta a destra (senza interruzione tra i due lanci).
- Non calpestare le linee di demarcazione dell'area di lancio.
- Movimento in avanti.
- Ritmo: tam-ta-tam-ta-tam.
- L'oggetto lanciato deve muoversi in avanti

Osservazione:

- Larghezza della striscia: 1 m.

Correre la propria età

La resistenza di base è richiesta ad ogni livello. E per evitare di annoiarsi, i ragazzi possono correre tutti insieme.

Per superare il test occorre portare a termine correttamente, oltre al test basato sui movimenti, anche quello di resistenza, considerato una condizione supplementare.

Per i primi tre livelli il test consiste unicamente nel riuscire a correre la propria età in minuti senza interruzioni (massimo 12 minuti). Per i livelli 5 e 6 si richiede invece una prestazione sufficiente per una corsa di 12 minuti.

È un vantaggio eseguire questo compito supplementare insieme a tutto il gruppo e alla fine del test.

Naturalmente anche questa parte va preparata a dovere e integrata nella lezione e nell'allenamento come elemento centrale della capacità di prestazione (ad es. sotto forma di messa in moto o ritorno alla calma prolungata, come corsa di resistenza in allegria o giochi basati sulla corsa, ecc.).



Livello 4 e 5				
Corsa di 12 minuti				
	insufficiente	sufficiente	bene	molto bene
Ragazze	<1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Ragazzi	<2000 m	2000 m	2400 m	3000 m

Informazioni

Bibliografia

- Diversi autori (2003-2008): inserti pratici 4, 19, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 38.
- Malina, R.M. (2006): [Crescita e maturazione di bambini ed adolescenti praticanti atletica leggera](#). Federazione italiana di atletica leggera – Centro Studi & ricerche, Roma.
- Federazione italiana di atletica leggera, Centro Studi & ricerche (2003). [L'allenamento nell'atletica giovanile](#). FIDAL – Centro Studi & ricerche, Roma.
- Weber, R., Weber A. (2003). [Capire ed insegnare l'atletica leggera](#). Ufficio federale dello sport, Documentazione G+S, Macolin.

Filmati sui test

[Dal livello 1 al livello 5](#)

Aiuti

I vari [test a seconda dei livelli](#) e le [schede di valutazione](#) possono essere scaricate al sito www.mobilesport.ch.

Contrassegni

Presso [Swiss Athletics](#) si possono acquistare i contrassegni da consegnare ai bambini e ai giovani dopo il superamento di ogni test.



Ringraziamo

i giovani delle società TV Fraubrunnen e ST Bern per la loro disponibilità a farsi filmare e fotografare per illustrare i contenuti di questo tema del mese.

Partner



Per il tema del mese:



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autori

Andreas Weber, capodisciplina G+S
Atletica leggera,
Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera,
capo degli esperti Kids

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Ueli Känzig

Layout

Media didattici SUFSM