

GIOCATEST

ETA': tutte 6-9/10-11/12-17

ATTREZZATURA: 2 paletti, 1 scatolone, scotch di carta, 1 righello e un nastro metrico, 1 timer o 1 cronometro, 1 tavoletta di legno, 1 materassino (2 se possibile), 1 tavolino, colla, 2 dischi di carta rossi, un quadrato di carta verde.

SPAZIO: 10 x10 m. di qualsiasi terreno piano, con un appoggio (due paletti per uno scatolone).

DURATA: 10' a bambino, compreso il tempo per provare.

SPIEGAZIONE ATTIVITA'

Per misurare le capacità motorie esistono molti test (i più importanti "validati"), strutturati e scelti a seconda dell'obiettivo che si vuole ricercare, soprattutto qualità sportive che interessano le diverse discipline.

Il Centro Studi Sport CSI ha elaborato semplici test al fine di verificare le qualità motorie di base dei bambini delle Scuole Primarie di Varese e li ha applicati in collaborazione con le scuole. Raccolti tutti i dati, li ha paragonati per età e sesso e ha elaborato degli indici medi che ha distribuito ai propri specialisti e alle maestre, per le scelte didattiche e le verifiche. Obiettivi del GIOCATEST sono anche quelli di insegnare a:

- imparare a sottoporsi ad una prova, con attenzione e controllo;
- verificare le capacità personali di base, restando a debita distanza dai compagni;
- avere buona coscienza del proprio corpo, della sua energia e saperla controllare;
- potersi confrontare con i compagni, anche a distanza;
- capire cosa si è capaci di fare bene e cosa no;

pensare a come sviluppare le proprie capacità, acquisendo autonomia.

Di seguito 5 prove, che danno un risultato oggettivo e che si basano su: equilibrio—flessibilità—prontezza—forza degli arti inferiori—agilità

1) La schiacciata di flessibilità

Prendete uno scatolone alto circa 40 cm, appoggiatelo al muro ed inclinatelo sulla sua parte superiore un nastro centimetrato o un righello (lo 0 verso i piedi).

- Seduti a terra, piedi contro lo scatolone a gambe tese, flettete il busto avanti toccando con le dita delle due mani il nastro centimetrato o il righello.
- Tenete le gambe tese!

Misurate dove siete arrivati con la punta delle dita sullo scatolone.

Non arrivate, dovete migliorare!	Punti 0
Da 1 a 3 cm, potete fare meglio!	Punti 1
Da 4 a 8 cm, sufficiente	Punti 2
Da 9 a 12 cm, discreto	Punti 3
Da 13 a 15 cm, buono!	Punti 4
Oltre 16 cm, OTTIMOI!	Punti 5

2) L'equilibrio del fenicottero

Trovate un rialzo fisso che contenga il piede (una tavoletta di un paio di cm).

- A piedi nudi: partite con un piede sul rialzo e l'altro piede impugnato alla caviglia dalla mano corrispondente.
- Fatevi stabilizzare da un aiutante, che ha in mano un cronometro per misurarvi.

Al via! cercate di mantenere l'equilibrio il più a lungo possibile.

Non state in equilibrio, da migliorare!	Punti 0
Da 1" a 3", fate meglio!	Punti 1
Da 4" a 8", sufficiente	Punti 2
Da 9" a 12", discreto	Punti 3
Da 13" a 15", buono!	Punti 4
Oltre 16", OTTIMOI!	Punti 5

3) Tac Tac di rapidità

Ritagliate 2 dischi rotondi (diametro 15 cm) e 1 quadrato (15x15) e colorateli come da disegno, poi incollateli sul tavolo della cucina a 15 cm dal bordo esterno di quello rosso.

Un cronometro o conta tempo azionato da un familiare.

- In piedi a braccia parallele, davanti al tavolo: la mano che non utilizzerete ferma sul rettangolo rosso centrale, l'altra (preferita o dominante) che effettuerà il movimento, sul disco verde.

Toccate alternativamente, con la mano piena, i 2 dischi il più rapidamente possibile per 10".

Meno di 8 tac, da migliorare!	Punti 0
9 - 10 tac, fate meglio!	Punti 1
11 - 12 tac, sufficiente	Punti 2
13 - 16 tac, discreto	Punti 3
17 - 20 tac, buono!	Punti 4
Oltre 21 tac, OTTIMOI!	Punti 5

4) Salto in lungo

Fronte ad una superficie abbastanza soffice, con la punta dei piedi che non superi una linea di partenza che dovete segnare.

- Caricate le gambe, e, con l'aiuto delle braccia, saltate il più avanti possibile a piedi uniti.
- Fate misurare il vostro salto dalla linea di partenza al punto di arrivo dei talloni (quello più vicino alla partenza).
- Attenti a non cadere indietro e cercate di arrivare sui 2 piedi paralleli.

- di 50 cm, da migliorare!	Punti 0
51 - 70 cm, fate meglio!	Punti 1
71 - 80 cm, sufficiente	Punti 2
81 - 100 cm, discreto	Punti 3
101 - 120 cm, buono!	Punti 4
Oltre 121 cm, OTTIMOI!	Punti 5

5) L'agile dondolino

- Dorso ad un tappeto a gambe piegate e corpo a raccolta, abbracciatevi le ginocchia.
- Rotolate 5 volte indietro e ogni volta tornando avanti cercate di arrivare sui piedi.
- Non è facile, ma con un po' di velocità e il corpo molto raccolto...

Non vi rialzate mai, dovete migliorare!	Punti 0
Vi rialzate 1 volta, potete fare meglio!	Punti 1
Vi rialzate 2 volte, sufficiente	Punti 2
Vi rialzate 3 volte, discreto	Punti 3
Vi rialzate 4 volte, buono!	Punti 4
Vi rialzate 5, OTTIMOI!	Punti 5