

**Fabrizio Virgili
Fausto Presutti**

SPORT *e*

corpo, movimento, sport

*per la Scuola Secondaria
di Primo grado*

VITA

TEST DI AUTOVERIFICA

Edizioni

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2009		2010		2011		2012		2013	

Direzione editoriale: Roberto Invernici

Redazione: Luca De Tommasi

Progetto grafico e videoimpaginazione: Massimiliano Micheletti



Certi Car Graf
Certificazione
Cartaria, Cartotecnica, Grafica

La casa editrice ATLAS opera con il Sistema Qualità conforme alla nuova norma UNI EN ISO 9001:2000 certificato da CISQ CERTICARGRAF.

Con la collaborazione della Redazione e dei Consulenti dell'I.I.E.A.

© By Istituto Italiano Edizioni Atlas

Via Crescenzi, 88 – 24123 Bergamo

Tel. 035/249711 – Fax 035/216047 – www.edatlas.it

Atlas

Presentazione

Il grande filosofo greco Socrate aveva come principio del suo pensiero il famoso "conosci te stesso". A questo fine è concepito il presente volumetto, che permetterà di monitorare in tempo reale le caratteristiche e i miglioramenti di ognuno.

Per "test" si intende una prova, un quesito o una serie di quesiti che permettono di misurare e valutare le caratteristiche psicologiche e le reazioni fisiche individuali o le differenze mentali e comportamentali fra individui.

Oltre a queste, avrai anche delle risposte di tipo attitudinale che ti permetteranno di constatare il grado di preparazione in cui ti trovi al momento delle prove, e da cui, anche con la guida dell'insegnante, potrai riconoscere i campi nei quali avrai progredito maggiormente e quelli, invece, sui quali è necessario lavorare di più.

Le prime pagine del volumetto sono dedicate alla tua persona, al tuo corpo e alla tua mente. Se hai intenzione di crescere bene, di migliorare il tuo carattere e di rafforzarlo, avrai l'accortezza di rispondere alle domande con la massima sincerità.

A questa parte introduttiva, che fa da importante base di lavoro, seguono i capitoli che riguardano le capacità e le abilità fisiche. Più avanti affronterai le prove che riguardano gli sport, sempre con il metodo che mette a confronto un anno scolastico con i successivi.

I risultati che otterrai all'inizio di questo ciclo di studi ti potranno sembrare insignificanti, quasi ridicoli; tuttavia, al termine del triennio, potrai prendere atto di quanto lungo sia stato il cammino percorso.

Se ti sarai impegnato al limite delle tue possibilità, avrai comunque vinto.

Indice

Fisicamente sono...	3	Test di velocità	25
Rapporto età-statura	5	Test di forza resistente generale	26
Rapporto statura-peso	6	Test di mobilità articolare delle spalle	27
I grafici delle mie misure	7	Test di forza degli arti superiori	28
La mia alimentazione	8	Il riscaldamento che precede la gara	
Le capacità fisiche	10	o l'allenamento	29
Le capacità coordinative – Classe prima	11	Piani di lavoro personalizzati	30
Le capacità coordinative – Classe seconda	12	Atletica leggera	31
Le capacità coordinative – Classe terza	13	Nuoto	32
La forza delle braccia	14	Pallacanestro	33
La forza delle gambe	15	Conosci il regolamento della pallacanestro?	35
La forza degli addominali	16	Pallacanestro: referto arbitrale	36
La velocità	17	Pallacanestro: il gioco modificato	37
La resistenza	18	Pallamano	38
La mobilità articolare	19	Conosci il regolamento della pallamano?	40
L'equilibrio – Classe prima	20	Pallamano: referto arbitrale	41
L'equilibrio – Classe seconda	21	Pallavolo	42
L'equilibrio – Classe terza	22	Pallavolo: referto arbitrale	45
Verifica delle capacità fisiche	23	Calcio	46
Test "forza veloce"	23	Conosci il regolamento del calcio?	48
Test di Abalakov	24		

Fisicamente sono...

Come sono
e come sarò



LUNGHEZZA DEL PIEDE
(NUMERO DI SCARPE)



CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
.....
data:	data:	data:

ALTEZZA



CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
.....
data:	data:	data:

PESO



CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
.....
data:	data:	data:

APERTURA DI BRACCIA



CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
.....
data:	data:	data:

PERIMETRO DEL TORACE



CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
.....
data:	data:	data:

PERIMETRO DEL CRANIO



CLASSE PRIMA
.....
data:

CLASSE SECONDA
.....
data:

CLASSE TERZA
.....
data:

MISURAZIONE DEL "GIRO VITA"



CLASSE PRIMA
.....
data:

CLASSE SECONDA
.....
data:

CLASSE TERZA
.....
data:

LARGHEZZA DELLE SPALLE



CLASSE PRIMA
.....
data:

CLASSE SECONDA
.....
data:

CLASSE TERZA
.....
data:

FREQUENZA DEI BATTITI DEL POLSO



A RIPOSO (numero di battiti al minuto)

CLASSE PRIMA
.....
data:

CLASSE SECONDA
.....
data:

CLASSE TERZA
.....
data:

**NUMERO DI RESPIRAZIONI
AL MINUTO, A RIPOSO**



**NUMERO DI BATTITI
AL MINUTO
DOPO 400 m
DI CORSA LENTA**

CLASSE PRIMA
.....
data:

CLASSE SECONDA
.....
data:

CLASSE TERZA
.....
data:

**NUMERO DI RESPIRAZIONI
AL MINUTO
DOPO 400 m
DI CORSA LENTA**

CLASSE PRIMA
.....
data:

CLASSE SECONDA
.....
data:

CLASSE TERZA
.....
data:

CLASSE PRIMA
.....
data:

CLASSE SECONDA
.....
data:

CLASSE TERZA
.....
data:

Rapporto età-statura

Al di là delle statistiche, non ci sono rapporti ideali tra età e statura: ognuno di noi ha il suo **indice di sviluppo in altezza**.

Segna nei tre diversi anni della Scuola Secondaria di Primo grado l'evoluzione della tua statura, riportando la misura precisa nel quadretto di incrocio tra Età e Statura:

il 1° anno in verde

il 2° anno in rosso

il 3° anno in blu.

STATURA	195 cm							
	190 cm							
	185 cm							
	180 cm							
	175 cm							
	170 cm							
	165 cm							
	160 cm							
	155 cm							
	150 cm							
	145 cm							
	140 cm							
	135 cm							
	130 cm							
	125 cm							
120 cm								
ETÀ in anni	9	10	11	12	13	14	15	

Rapporto statura-peso

È importante controllare il nostro peso corporeo in relazione alla nostra statura.

A livello scientifico la relazione statura-peso è valutata con il cosiddetto **Indice di Massa Corporea (IMC)**. Esso si ottiene applicando questa formula matematica:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso in kg}}{\text{Statura in metri}^2}$$

che si legge: l'Indice di Massa Corporea si ottiene dividendo il peso (espresso in kg) per la statura (espressa in metri) elevata al quadrato.

Con l'aiuto della tabella, indica nei tre diversi anni del ciclo scolastico il tuo peso in rapporto alla tua statura, cioè il tuo Indice di Massa Corporea.

CLASSE PRIMA

.....

data:

CLASSE SECONDA

.....

data:

CLASSE TERZA

.....

data:

TABELLA PER IL CALCOLO INDICE MASSA CORPorea (IMC)

ALTEZZA cm	Peso		
	Normale IMC 20 - 25	Sovrappeso IMC 25 - 30	Obesità IMC > 30
145	43 - 53	53 - 63	> 63
148	44 - 55	55 - 66	> 66
150	45 - 56	56 - 68	> 68
152	46 - 58	58 - 69	> 69
154	47 - 59	59 - 71	> 71
156	49 - 61	61 - 73	> 73
158	50 - 62	62 - 75	> 75
160	51 - 64	64 - 77	> 77
162	53 - 66	66 - 79	> 79
164	54 - 67	67 - 81	> 81
166	55 - 69	69 - 83	> 83
168	57 - 71	71 - 85	> 85
170	58 - 72	72 - 87	> 87
172	59 - 74	74 - 89	> 89
174	61 - 76	76 - 91	> 91
176	62 - 77	77 - 93	> 93
178	63 - 79	79 - 95	> 95
180	65 - 81	81 - 97	> 97
182	67 - 83	83 - 99	> 99
184	68 - 85	85 - 102	> 102
186	69 - 86	86 - 104	> 104
188	70 - 88	88 - 106	> 106
190	72 - 90	90 - 108	> 108
192	73 - 92	92 - 111	> 111

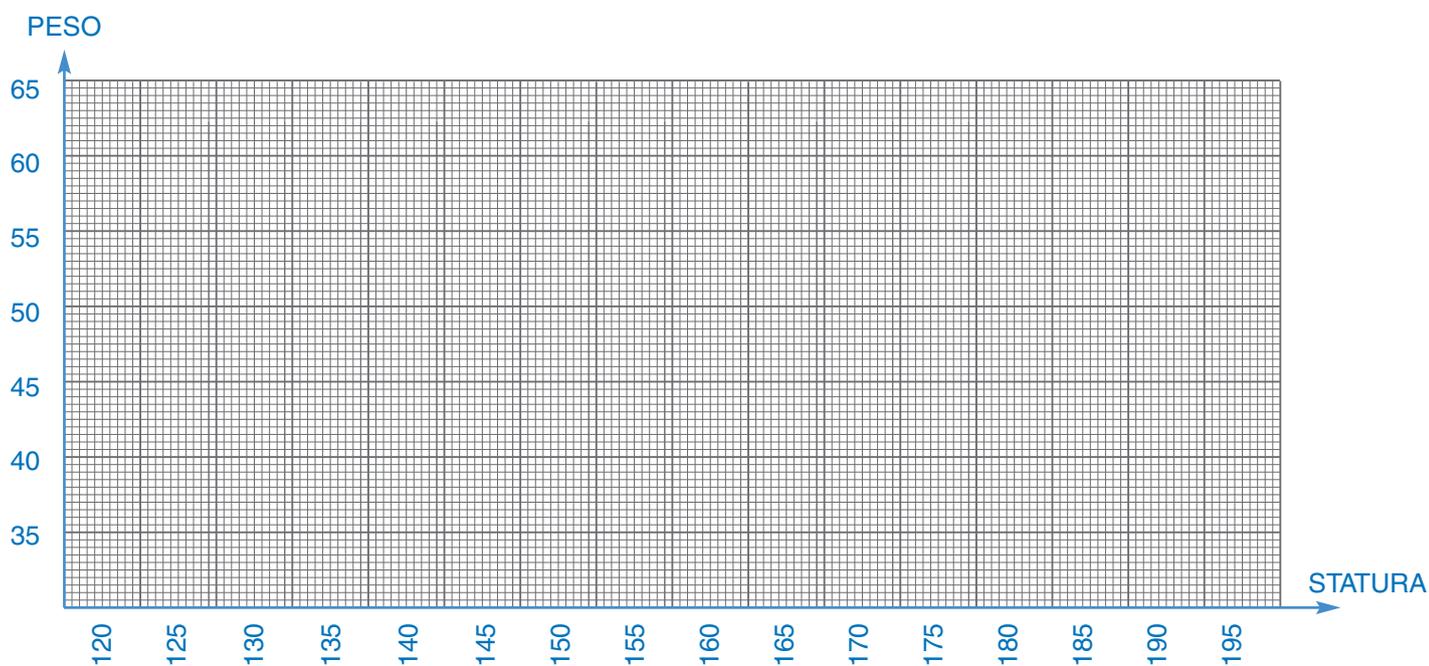
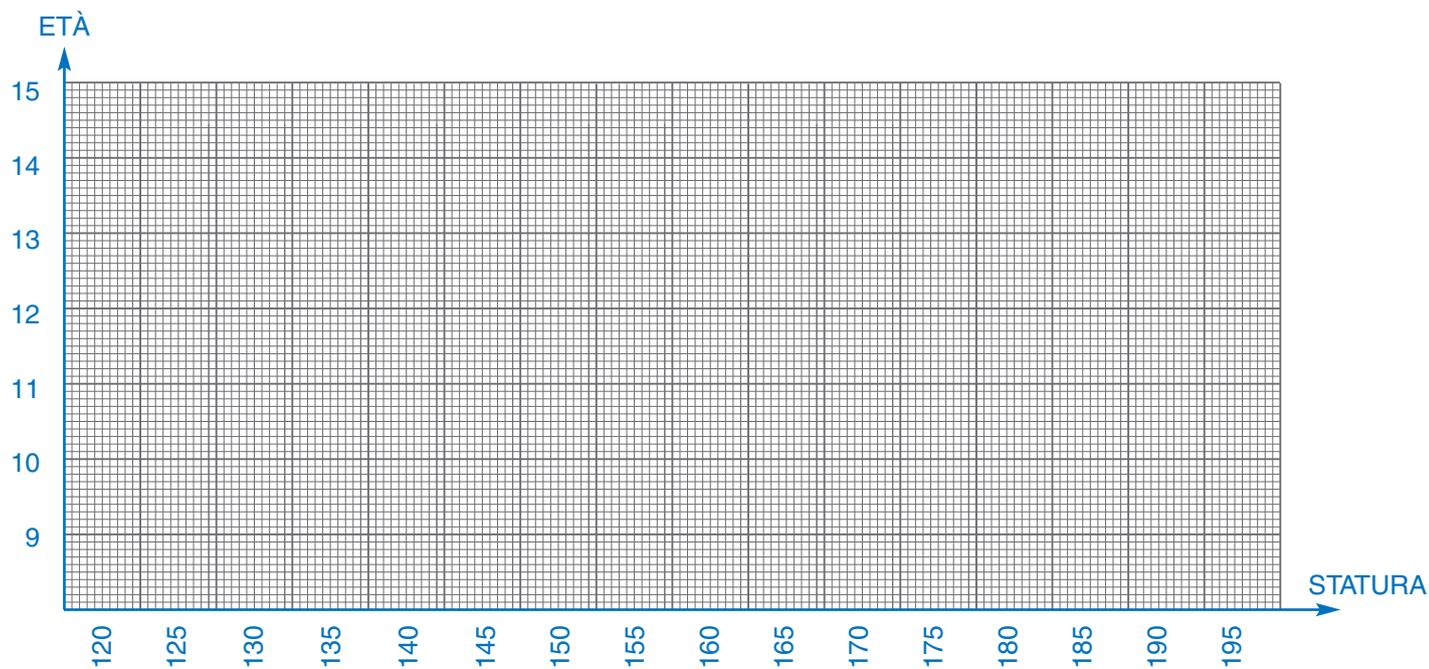
I grafici delle mie misure

Riporta sui grafici i dati delle tue misure e la loro evoluzione nel triennio della Scuola Secondaria di Primo grado:

il 1° anno in verde

il 2° anno in rosso

il 3° anno in blu.



Confronta le tue misure e i tracciati che hai ottenuto con quelli dei tuoi compagni e compagne di classe.

La mia alimentazione

Data di compilazione

Annota nella seguente tabella ciò che mangerai nei prossimi tre giorni.

PASTI	1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO
Colazione
Metà mattina
Pranzo
Merenda
Cena
Fuori pasto

Poiché spesso in cucina, per rendere un piatto più gustoso, si mescolano vari ingredienti, non sempre possiamo inserire un piatto in una sola famiglia di alimenti. Per esempio, un piatto di pastasciutta può essere composto dalla pasta, dal pomodoro, dall'olio o dal burro e anche dal parmigiano.

Per meglio considerare tutti i componenti di ciò che mangi, utilizza la seguente tabella: metti una crocetta in corrispondenza di una famiglia ogni volta che individui un alimento che vi appartiene.



1. LATTE E DERIVATI



2. CARNE, PESCE, UOVA



3. LEGUMI SECCHI



4. CEREALI E DERIVATI



5. GRASSI E OLI VEGETALI



6. ORTAGGI VERDI E GIALLI, FRUTTA



7. AGRUMI, FRAGOLE E POMODORI



Dopo tre giorni esamina la seconda tabella e controlla quali famiglie di alimenti hanno più crocette e quali ne hanno poche o nessuna.

Conclusioni

Se dall'esame della tabella ti accorgi di non mangiare mai alimenti di un certo tipo o di mangiarne in misura insufficiente, vuol dire che la tua alimentazione non è completa e devi rimediare.

Confronta ora le tue abitudini alimentari con le indicazioni di come può essere composto un pranzo adatto a un ragazzo della tua età, a pag. 104 e segg. del testo base.

Ora costruisci una dieta equilibrata per qualità di alimenti e per quantità di calorie.

PASTI	CARBOIDRATI	GRASSI
Colazione
Metà mattina
Pranzo
Merenda
Cena

Le capacità fisiche (Testo base, pagg. 171 e segg.)

Data di compilazione

CLASSE PRIMA

CLASSE SECONDA

CLASSE TERZA

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE
<p>RIESCI A...</p> <p>1. Riesci a toccarti i piedi da seduto/a e con le gambe tese? Se non ci riesci: fin dove arrivi? Se li superi, di quanto?</p> <p>2. Riesci a saltare con la funicella per 2 minuti?</p> <p>3. Riesci ad afferrarti le caviglie da prono/a, flettendo le gambe?</p> <p>4. Riesci a traslocare sul quadro svedese nei seguenti modi:</p> <p>a. orizzontale</p> <p>b. diagonale a salire</p> <p>c. diagonale a scendere</p> <p>d. verticale (con precedenza dei piedi)</p> <p>e. a capofitto?</p>	<p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qualche volta <input type="checkbox"/> No</p> <p>..... centimetri</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p>
<p>QUANTI/E...</p> <p>1. Quante flessioni delle gambe riesci a fare, in sospensione alla spalliera?</p> <p>2. Quanti piegamenti di braccia riesci a fare con le gambe flesse?</p> <p>3. Quanti piegamenti di braccia riesci a fare con le gambe tese?</p> <p>4. Quanti secondi resisti in sospensione alla spalliera a braccia flesse?</p> <p>5. A quanti metri lanci un pallone zavorrato (2 kg) in avanti? (Si effettua come il fallo laterale nel calcio).</p> <p>6. A quanti metri lanci un pallone zavorrato (2 kg) all'indietro? (A gambe divaricate e un po' piegate, con le braccia tese).</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Le capacità coordinative (Testo base, pagg. 157 e segg.)

CLASSE PRIMA

Gli esercizi che seguono hanno lo scopo di migliorare la tua capacità di *coordinazione motoria*, che è la facoltà di eseguire in successione esercizi che impegnano più parti del corpo. Ricorda che *coordinare* vuol dire "ordinare insieme" (le fasi dei gesti che andrai ad eseguire).

Data di compilazione

OTTOBRE:

FEBBRAIO:

MAGGIO:

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE
A. COME I BURATTINI, IL VIGILE, IL MULINO A VENTO...	
1. "I burattini": da braccia avanti, riesci a camminare in modo che ad ogni appoggio a terra le braccia vengano slanciate: piede sinistro avanti, braccia in fuori; poi piede destro avanti, braccia avanti?	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qualche volta <input type="checkbox"/> No
2. Da braccia avanti, riesci a camminare in modo che ad ogni appoggio a terra le braccia si spostino contemporaneamente; ad esempio: piede sinistro avanti, braccia in alto, poi piede destro avanti, braccia avanti?	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No
3. "Il vigile": da piede sinistro avanti, braccio destro in alto, braccio sinistro in fuori: riesci a camminare e slanciare in alto, ad ogni passo, il braccio opposto al piede che va davanti, mentre l'altro braccio va in fuori?	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No
4. Braccio sinistro in alto, braccio destro flesso con mano alla spalla, piede destro avanti: riesci a camminare flettendo ed estendendo le braccia, in modo che al piede avanti corrisponda il braccio opposto in alto?	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No
5. "Il mulino a vento": l'esercizio viene eseguito partendo con le braccia tese parallele al suolo e contrapposte (una avanti e una dietro).	
a. Riesci a camminare effettuando continue circonduzioni in avanti? Le braccia ruotano senza fermarsi.	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No
b. Riesci poi ad eseguirlo con circonduzioni indietro, sempre camminando in avanti? (Anche in questo caso, a piede destro avanti corrisponde il braccio sinistro avanti).	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No

ANALIZZA I TUOI RISULTATI

a. Sei soddisfatto?

b. Quanti esercizi sei riuscito ad eseguire correttamente?

Allenati con quelli che non hai eseguito bene, finché non sarai in grado di ripeterli nel modo giusto.

OBIETTIVO

Eeguire esercizi combinati e simultanei di difficoltà crescente (in linguaggio tecnico: accoppiamento, combinazione, differenziazione).

Con questi esercizi rafforzerai e migliorerai la tua coordinazione motoria.

Le capacità coordinative (Testo base, pagg. 157 e segg.)

CLASSE SECONDA

Questi esercizi vanno eseguiti con la guida dell'Insegnante.

Data di compilazione

OTTOBRE:

FEBBRAIO:

MAGGIO:

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE
<p>B. CHI HA UN PIEDE SOLO E... CHI NON VEDE; CHI CRESCE E CHI ROTOLA: RIESCI A...</p> <p>1. Mantenere per 10 secondi questa posizione: su un solo appoggio a terra a gamba ritta, braccia in fuori, l'altra gamba tesa avanti? Poi alternare la posizione delle gambe.</p> <p>2. Eseguire, sempre per 10 secondi, lo stesso esercizio, ma a braccia in alto, talloni a terra, elevando le braccia e crescendo il più possibile, come a toccare qualcosa di irraggiungibile?</p> <p>3. Camminare per 20 metri su una riga in punta di piedi, con un braccio in fuori e l'altro in alto, invertendo dopo 10 metri la posizione delle braccia?</p> <p>4. Eseguire una capovolta avanti sul materassino e rizzarti subito in piedi a braccia avanti?</p> <p>5. Eseguire lo stesso esercizio, ma arrivando in piedi ruotato di 90°, prima a sinistra, poi a destra?</p> <p>6. Dopo aver ben osservato ciò che ti circonda, camminare lentamente e ad occhi bendati, dichiarando in che punto ti trovi ogni 5 passi? Risulterà più difficile ponendo a terra degli ostacoli orizzontali da evitare: cerchi, materassini, disegni col gesso, funicelle...</p>	<p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qualche volta <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p>

ANALIZZA I TUOI RISULTATI

a. Sei soddisfatto?

b. Quanti esercizi sei riuscito ad eseguire correttamente?

Allenati con quelli che non hai eseguito bene, finché non sarai in grado di ripeterli nel modo giusto.

OBIETTIVO

Miglioramento dell'equilibrio e del senso dell'orientamento.

Questi esercizi ti aiuteranno ad essere più "sicuro" negli spostamenti e a valutare meglio le distanze.

Le capacità coordinative (Testo base, pagg. 157 e segg.)

CLASSE TERZA

Questi esercizi vanno eseguiti con la guida dell'Insegnante.

Data di compilazione

OTTOBRE:

FEBBRAIO:

MAGGIO:

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE
<p>C. CHI HA "ORECCHIO"? CHI FA DA "SPECCHIO"?</p> <p>1. Esegui il ritmo proposto battendo le mani (ogni B = 1 battito di mani). B – BB – B – BBB – BB – BBBB – BB</p> <p>2. Esegui il ritmo proposto battendo in terra con i piedi (S= sinistro; D= destro). DD – SD – SD – SD – SSD – SDD</p> <p>3. Fai ripetere ora ad un compagno un esercizio inventato da te.</p> <p>4. A coppie, come di fronte allo specchio: uno ripete i movimenti dell'altro il più prontamente possibile.</p> <p>a. 1° grado di difficoltà: se il primo alza un braccio, "lo specchio" alzerà la gamba corrispondente; se alzerà la gamba, "lo specchio" alzerà il braccio.</p> <p>b. 2° grado: se il primo alza un braccio, "lo specchio" alzerà la gamba opposta...</p> <p>c. 3° grado: se il primo alza un braccio, "lo specchio" abbasserà la gamba opposta, piegandola (si abbasserà il baricentro e "lo specchio" avrà un solo appoggio); se il primo abbasserà una gamba, "lo specchio" alzerà il braccio opposto.</p> <p>5. Come l'esercizio precedente, ma qui "lo specchio" eseguirà i movimenti al contrario:</p> <p>a. braccia flesse = braccia tese; in fuori = conserte; indietro = in avanti...</p> <p>b. gambe unite; gambe divaricate; con una sola gamba in fuori; con una gamba avanti e un braccio in fuori....;</p> <p>c. ;</p> <p>d.</p> <p>Inventa tu i gesti da eseguire scrivendoli al posto dei puntini.</p>	<p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qualche volta <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> Qv <input type="checkbox"/> No</p>

OBIETTIVO

Acquisizione e miglioramento del ritmo, della capacità di reazione, della coordinazione.

Con questi esercizi potrai affinare il tuo senso del ritmo e le doti di reazione motoria, cioè la prontezza d'azione in risposta ad un impulso (negli esercizi 4 e 5 l'impulso è dato da chi esegue per primo i movimenti, la prontezza d'azione deve dimostrarla "lo specchio").

La forza delle braccia (Testo base, pag. 175)

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE																				
<p>BRACCIA (BICIPITE)</p> <p>CLASSE PRIMA E SECONDA</p> <ol style="list-style-type: none"> Da seduti, con una mano che impugna un manubrio di 3 kg; il gomito è poggiato all'interno della gamba corrispondente (non sopra): quante flessioni dell'avambraccio riesci ad eseguire? Esegui poi con l'altra mano. Da ritti con le gambe un po' piegate, con una mano che impugna un manubrio di 3 kg: quante ripetizioni riesci ad effettuare, flettendo l'avambraccio sul braccio, col gomito fermo al fianco? Esegui poi con l'altra mano. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO	CLASSE SECONDA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
CLASSE SECONDA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
<p>CLASSE TERZA</p> <ol style="list-style-type: none"> Col bilanciere da 8 kg, a gambe semipiegate, busto eretto, braccia basse: quante ripetizioni riesci ad eseguire, flettendo le braccia? Da seduti, con una mano che impugna un manubrio di 4 kg, il gomito è poggiato all'interno della gamba corrispondente (non sopra): quante flessioni dell'avambraccio riesci ad eseguire? Poi esegui con l'altra mano. 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO										
CLASSE TERZA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
<p>BRACCIA (TRICIPITE)</p> <p>CLASSE PRIMA E SECONDA</p> <ol style="list-style-type: none"> Col manubrio da 2 kg, braccio flesso dietro il capo a gomito alto: quante volte riesci ad estendere in alto il braccio destro? Ed il sinistro? L'"orologio": disporre a terra in cerchio 12 bacchette, come nel quadrante d'un orologio in cui tu sarai la lancetta grande (quindi il raggio del cerchio): coi piedi al centro, spostati, mani a terra e braccia tese, "camminando" con le mani in senso orario, proprio come la lancetta: per quante "ore" riesci a "camminare"? 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO	CLASSE SECONDA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
CLASSE SECONDA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
<p>CLASSE TERZA</p> <ol style="list-style-type: none"> Quanti piegamenti di braccia riesci ad effettuare mantenendo le gambe tese e con le punte dei piedi a terra? 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO										
CLASSE TERZA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				

La forza delle gambe (Testo base, pag. 182)

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE																				
<p>GAMBE (QUADRICIPITE = COSCIA ANTERIORE)</p> <p>CLASSE PRIMA E SECONDA</p> <p>1. Piedi leggermente divaricati e paralleli; braccia avanti: piega le gambe finché l'angolo tra gamba e coscia sia di 90° (cosce parallele al suolo). Quanti secondi resisti?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO	CLASSE SECONDA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
CLASSE SECONDA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
<p>CLASSE TERZA</p> <p>1. Svolgi lo stesso esercizio, ma con le gambe decisamente divaricate, i piedi più divergenti, le braccia in mezzo alle gambe, naturalmente distese.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO										
CLASSE TERZA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
<p>GAMBE (TRICIPITE DELLA SURA = POLPACCIO)</p> <p>PER LE TRE CLASSI</p> <p>1. Disponi a terra 10 bacchette distanti tra loro 40 cm (come in una scala): effettuando un solo appoggio tra una bacchetta e l'altra, saltella su un solo piede; poi con l'altro; poi incrementa la distanza tra le bacchette: a che distanza sei riuscito a disporle, al massimo delle tue possibilità?</p> <p>2. Bacchette a terra come nel precedente: "correre" tra le bacchette con le gambe più tese possibile, sfruttando solo la spinta dell'avampiede, in modo che sia impegnato non tutto l'arto inferiore, ma solo il polpaccio (il busto sta un po' in avanti). A che distanza si trovano le bacchette, al massimo delle tue possibilità?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO	CLASSE SECONDA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
CLASSE SECONDA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
<p>ANALIZZA I TUOI RISULTATI</p> <p>a. Sei soddisfatto?</p> <p>b. Avresti potuto effettuare un maggior numero di ripetute?</p> <p>c. Qual è l'esercizio che ti è costato maggiore fatica?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO										
CLASSE TERZA																					
data	numero																				
OTTOBRE																				
FEBBRAIO																				
MAGGIO																				
<p>OBIETTIVO</p> <p>Rafforzamento generale degli arti nell'ambito dello sviluppo delle capacità fisiche. Con questi esercizi aumenterai, per quanto possibile alla tua età, la forza negli arti: ciò ti permetterà anche un discreto risparmio energetico e un incremento nelle prestazioni che richiedono l'impiego della forza.</p>																					

La forza degli addominali (Testo base, pag. 178)

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE										
<p>ADDOMINALI</p> <p>CLASSE PRIMA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seduto/a, gambe leggermente flesse coi talloni a terra, busto indietro, braccia avanti: porta il busto verticale e contemporaneamente fletti al massimo le gambe (talloni a terra) e slancia le braccia in fuori. Poi torna alla posizione iniziale e ripeti senza interruzioni. <ul style="list-style-type: none"> - Quante ripetizioni riesci a effettuare? 2. Supino, braccia in alto, gambe leggermente flesse, talloni a terra un po' divaricati: eleva il busto e flettilo sulle cosce, portando le mani sui piedi. Poi torna a terra e ripeti senza interruzioni: <ul style="list-style-type: none"> - Quante ripetizioni riesci ad effettuare? - E con un pallone zavorrato (2 kg) tra le mani? 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA											
data	numero										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>CLASSE SECONDA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Supino, mani alle spalle, gambe leggermente divaricate e flesse: eleva il busto e spingi le braccia in alto. Poi torna a terra, mani di nuovo alle spalle. <ul style="list-style-type: none"> - Quante ripetizioni riesci ad effettuare? 2. Supino, mani alle spalle, gamba sinistra flessa col piede a terra, destra tesa e sollevata in linea con l'altra: eleva il busto e tocca con le mani il piede destro. Puoi svolgere l'esercizio anche invertendo la posizione delle gambe. <ul style="list-style-type: none"> - Quante ripetizioni sei riuscito ad effettuare? 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE SECONDA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE SECONDA											
data	numero										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>CLASSE TERZA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Supino, mani alla nuca, gambe flesse e un po' divaricate: eleva il busto senza sollevare i piedi da terra e sempre con le mani alla nuca, portando il petto a contatto delle cosce. <ul style="list-style-type: none"> - Quante ripetizioni riesci ad effettuare? 2. Supino, mani alla nuca, gamba sinistra flessa, caviglia destra sul ginocchio sinistro: eleva il busto e ruotalo in modo che il gomito destro tocchi il ginocchio sinistro; poi inverti la posizione delle gambe e, senza interruzione, ripeti a destra. <ul style="list-style-type: none"> - Quante ripetizioni riesci ad effettuare? 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE TERZA											
data	numero										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										

La velocità (Testo base, pag. 190)

Tutti gli esercizi vanno eseguiti il più velocemente possibile, facendo comunque attenzione a mantenere una postura corretta e a compiere in modo completo i movimenti.

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE																														
<p>QUANTI SECONDI IMPIEGHI A...</p> <p>1. Battere le mani 10 volte?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE		FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO		MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO	
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																											
data	numero	data	numero	data	numero																										
OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE																											
FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO																											
MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO																											
<p>2. Passare per 10 volte da braccia in fuori a braccia in alto?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE		FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO		MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO	
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																											
data	numero	data	numero	data	numero																										
OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE																											
FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO																											
MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO																											
<p>3. Correre a slalom tra 10 birilli distanti 80 cm tra loro, avanti e indietro?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE		FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO		MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO	
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																											
data	numero	data	numero	data	numero																										
OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE																											
FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO																											
MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO																											
<p>4. Saltare sul posto 10 volte, raccogliendo le gambe al petto?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE		FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO		MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO	
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																											
data	numero	data	numero	data	numero																										
OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE																											
FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO																											
MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO																											
<p>5. Da supini, gambe un po' flesse, piedi a terra, braccia in alto: elevare il busto e fletterlo sulle cosce, portando le mani sui piedi per 10 volte?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE		FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO		MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO	
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																											
data	numero	data	numero	data	numero																										
OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE																											
FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO																											
MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO																											
<p>6. L'Insegnante alle tue spalle ti lancia un pallone davanti: quante volte, su 5 lanci, riesci a prenderlo prima del secondo rimbalzo?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> <td>OTTOBRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> <td>FEBBRAIO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> <td>MAGGIO</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE		FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO		MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO	
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																											
data	numero	data	numero	data	numero																										
OTTOBRE		OTTOBRE		OTTOBRE																											
FEBBRAIO		FEBBRAIO		FEBBRAIO																											
MAGGIO		MAGGIO		MAGGIO																											
<p>ANALIZZA I TUOI RISULTATI</p> <p>a. Sei soddisfatto?</p> <p>b. In quali esercizi sei andato meglio?</p> <p>c. Che cosa ti proponi di fare per migliorare negli altri?</p>	<p>OBIETTIVO</p> <p>Incremento della velocità e della rapidità di esecuzione e prontezza d'azione.</p> <p>Con questi esercizi ti abituerai a reagire immediatamente ad uno stimolo e ad eseguire velocemente il programma previsto.</p>																														

La resistenza (Testo base, pag. 197)

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE																																																												
<p>1. Riesci ad effettuare 10 x 100 x 25" rec. 100 metri di passo (che significa: percorrere 10 volte i 100 metri in 25 secondi, con un recupero di 100 metri al passo: in pratica si torna indietro e si riparte)?</p> <p>Quante pulsazioni al minuto hai al termine?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>si/no</th> <th>data</th> <th>si/no</th> <th>data</th> <th>si/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	si/no	data	si/no	data	si/no	OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE	FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO	MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE	FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO	MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																																																									
data	si/no	data	si/no	data	si/no																																																								
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE																																																								
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO																																																								
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO																																																								
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																																																									
data	numero	data	numero	data	numero																																																								
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE																																																								
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO																																																								
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO																																																								
<p>2. Sulla linea di perimetro del campo di pallavolo/pallacanestro: correre alla media di 20" sui 100 metri per i tratti lunghi e corricchiare nei tratti brevi: quanti giri riesci a fare?</p> <p>Quante pulsazioni/min. hai al termine?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> <td>OTTOBRE</td><td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td><td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> <td>MAGGIO</td><td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE	FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO	MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	numero	data	numero	data	numero	OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE	FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO	MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																																																									
data	numero	data	numero	data	numero																																																								
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE																																																								
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO																																																								
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO																																																								
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																																																									
data	numero	data	numero	data	numero																																																								
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE																																																								
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO																																																								
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO																																																								

ANALIZZA I TUOI RISULTATI

- Sei soddisfatto?
- Ti sei stancato troppo?
- Quale dei due test ti è piaciuto di più?

OBIETTIVO

Aumento della resistenza organica, con potenziamento delle funzionalità cardiovascolare e ventilatoria.

Con questi esercizi aumenterai la capacità vitale e sarai in grado di sopportare meglio gli sforzi prolungati, dato che imparerai a rispettare le pause di recupero. Il recupero è importante quanto l'esercizio, poiché non è possibile (ed è altamente dannoso) effettuare le prove una dopo l'altra (v. "La resistenza fisica" pag. 197).

QUIZ PER L'INCREMENTO DELLA RESISTENZA

Che cosa ti proponi di fare per aumentare la tua resistenza?

- Aumentare il percorso delle ripetute (per es.: da 100 a 110 metri).
- Aumentare il numero delle ripetizioni.
- Diminuire i tempi di recupero.
- Aumentare la velocità di percorrenza (per es.: da 25 a 23 secondi nel test 1).

La mobilità articolare (Testo base, pag. 210)

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE																														
<p>1. Assumi a terra la posizione dell'ostacolista che supera la barriera: fletti il busto avanti a braccia in alto sull'arto teso e poi raddrizzalo, ruotando con molleggio più indietro possibile dalla parte della gamba flessa, tenendo le braccia flesse avanti al petto, parallele al suolo, che assecondano la rotazione del busto stesso; riesci a mantenere la posizione, volgendo indietro il capo? Inverti poi la posizione delle gambe.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>si/no</th> <th>data</th> <th>si/no</th> <th>data</th> <th>si/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	si/no	data	si/no	data	si/no	OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE	FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO	MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																											
data	si/no	data	si/no	data	si/no																										
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE																										
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO																										
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO																										
<p>2. Impugna una bacchetta e falla passare sopra il capo avanti e indietro a braccia tese: misura la distanza tra le mani; più vicine sono le mani, maggiore è la mobilità della spalla; quanti cm ci sono tra una mano e l'altra, al massimo delle tue possibilità?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>cm</th> <th>data</th> <th>cm</th> <th>data</th> <th>cm</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA		data	cm	data	cm	data	cm	OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE	FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO	MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA																											
data	cm	data	cm	data	cm																										
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE																										
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO																										
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO																										

ANALIZZA I TUOI RISULTATI

a. Sei soddisfatto?

b. Quale esercizio ti riesce meglio?

c. Che cosa ti proponi di fare per migliorare?

OBIETTIVO

Migliorare la mobilità articolare, cioè l'ampiezza dell'escursione delle articolazioni. In questo caso, soprattutto la mobilità delle anche e del cingolo scapolo-omerale (articolazione della spalla).

Con questi esercizi potrai muoverti con maggiore naturalezza, risparmiando energie e migliorando le tue possibilità di esecuzione dei gesti: ciò ti permetterà inoltre di ottenere un notevole incremento nelle prestazioni (v. pure "La mobilità articolare e lo stretching", pag. 210).



ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE										
<p>1. In appoggio su una gamba ritta e con l'altra gamba tesa avanti, quanti secondi riesci a stare a braccia in fuori?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>numero</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	numero	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA											
data	numero										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>2. Riesci a camminare a braccia in fuori per l'intera asse di equilibrio? (Traslocazione avanti)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>sì/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	sì/no	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA											
data	sì/no										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>3. Riesci a camminare per l'intera asse d'equilibrio basculante?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>sì/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	sì/no	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA											
data	sì/no										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>4. Riesci a camminare all'indietro in punta di piedi sulla linea laterale del campo da pallavolo (10 metri)?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>sì/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	sì/no	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA											
data	sì/no										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>5. Sul materassino: riesci ad eseguire una capovolta avanti e a tornare ritto a braccia avanti rimanendo fermo per 5 secondi?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE PRIMA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>sì/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE PRIMA		data	sì/no	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE PRIMA											
data	sì/no										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										



ANALIZZA I TUOI RISULTATI

a. Sei soddisfatto?

b. In quali esercizi sei andato meglio?

c. Che cosa ti proponi di fare per migliorare negli altri?

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE										
<p>1. In appoggio sulla gamba sinistra ritta, quanti secondi riesci a stare con l'altra gamba tesa in fuori, il braccio destro in alto, il sinistro in fuori?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>secondi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE SECONDA		data	secondi	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE SECONDA											
data	secondi										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>2. Riesci ad effettuare una traslocazione avanti e a braccia in alto, per l'intera asse di equilibrio?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>sì/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE SECONDA		data	sì/no	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE SECONDA											
data	sì/no										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>3. Riesci a traslocare avanti e indietro sull'asse di equilibrio, descrivendo un semicerchio con le gambe (la gamba procede per fuori avanti)?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>sì/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE SECONDA		data	sì/no	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE SECONDA											
data	sì/no										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>4. Riesci a correre a slalom (andata e ritorno) tra 12 birilli distanti tra loro 50 cm?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>sì/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE SECONDA		data	sì/no	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE SECONDA											
data	sì/no										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>5. Sul materassino: riesci ad eseguire 2 capovolte avanti di seguito e a tornare ritto a piedi uniti, fermo per 5 secondi?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE SECONDA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>sì/no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE SECONDA		data	sì/no	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE SECONDA											
data	sì/no										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										



ANALIZZA I TUOI RISULTATI

a. Sei soddisfatto?

b. In quali esercizi sei andato meglio?

c. Che cosa ti proponi di fare per migliorare negli altri?

ESERCIZI DI VERIFICA	AUTOVALUTAZIONE										
<p>1. In appoggio su un piede e con le braccia in fuori, saltellando: riesci ad eseguire due giri a sinistra e due a destra con l'altra gamba tesa avanti?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>Si / No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	Si / No	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE TERZA											
data	Si / No										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>2. Riesci a camminare a braccia lungo i fianchi, sull'intera asse di equilibrio basculante, invertendo poi il senso di traslocazione? (Ruotare rimanendo sull'asse).</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>Si / No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	Si / No	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE TERZA											
data	Si / No										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>3. In appoggio su una gamba leggermente piegata, a braccia in fuori: riesci a flettere l'altra gamba ed estenderla in avanti e poi a fletterla ed estenderla in fuori per 5 volte?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>Si / No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	Si / No	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE TERZA											
data	Si / No										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>4. Riesci a procedere saltellando su un piede al di qua e al di là della linea laterale del campo, percorrendola cambiando il piede ogni 10 appoggi?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>Si / No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	Si / No	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE TERZA											
data	Si / No										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										
<p>5. Sul materassino: riesci ad eseguire una capovolta avanti e subito un'altra indietro e poi a tornare ritto e fermo per 5 secondi a braccia in alto?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">CLASSE TERZA</th> </tr> <tr> <th>data</th> <th>Si / No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>OTTOBRE</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>FEBBRAIO</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>MAGGIO</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table>	CLASSE TERZA		data	Si / No	OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
CLASSE TERZA											
data	Si / No										
OTTOBRE										
FEBBRAIO										
MAGGIO										



ANALIZZA I TUOI RISULTATI

a. Sei soddisfatto?

b. In quali esercizi sei andato meglio?

c. Che cosa ti proponi di fare per migliorare negli altri?

Verifica delle capacità fisiche (Testo base, pag. 172)

Ti proponiamo due test per la valutazione della "forza veloce", o "esplosiva", in uso da moltissimi anni. La forza veloce, pur essendo fortemente legata alla capacità di "forza massimale", ha caratteristiche proprie, tanto che alcuni la considerano come una qualità fisica autonoma.

TEST "FORZA VELOCE"

SALTO IN LUNGO DA FERMO

(Tre prove, si considera la migliore).

Come si fa?

Parti dalla stazione eretta con i piedi pari un po' divaricati (circa la lunghezza di un tuo piede), poi, mentre pieghi le gambe, mandi indietro le braccia.

Ti dai lo slancio con le braccia e salti, cercando di atterrare più lontano possibile coi piedi (ma attenzione: si considererà il punto di arrivo meno distante dalla linea di partenza, dunque anche se ti appoggerai con le mani...).



ERRORI DA EVITARE

- Tenere il busto troppo avanti/indietro nella fase di "caricamento".
- Non servirsi delle braccia per agevolare il salto.
- Atterrare coi piedi "sotto" il corpo o troppo avanti rispetto al corpo (per cui ricadrai seduto/a).

COM'È ANDATA?	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
1. Sei soddisfatto del tuo risultato?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:
2. Quali errori hai commesso?
3. Che cosa farai per migliorare?

OBIETTIVO

Con questo test puoi valutare la "forza veloce" dei tuoi arti inferiori nel salto orizzontale.

Il miglioramento della forza veloce nei soggetti non allenati ha una dinamica differente rispetto ai soggetti allenati che, grazie alla preparazione, hanno una possibilità di sviluppo prolungata.

Se non ti sei mai allenato, inizia ora: pensa quanto potrai migliorare!

TEST DI ABALAKOV

SALTO IN ALTO DA FERMO A PIEDI PARI

È un test con cui si può misurare l'elevazione, cioè la capacità di sollevarsi in verticale.



ERRORI DA EVITARE

- Piegare poco/troppo le gambe nella fase di "caricamento".
- Non aiutarsi con le braccia.
- Non estendere bene il braccio al momento dell'impatto col muro.
- Toccare il muro quando non si è nel punto di massima elevazione.

Come si fa?

Sul muro si traccia una linea verticale graduata in centimetri. Senza sollevare i talloni da terra, segna sul muro dove arrivano le punte delle dita della tua mano, a braccio in alto, lungo la linea graduata.

Per eseguire il test è sufficiente che tu raccolga le forze concentrandoti, e poi faccia un salto in elevazione al fianco del muro: toccandolo, vedi dove arrivano le dita sulla scala graduata.

Fai un segno nel punto più alto raggiunto e poi misura la differenza con il segno lasciato prima, quando avevi i piedi a terra.

COM'È ANDATA?	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
1. Sei soddisfatto del tuo risultato?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:
2. Quali errori hai commesso?
3. Che cosa farai per migliorare?

OBIETTIVO

Con questo test misuri la tua forza esplosiva "verticale" degli arti inferiori, ma anche la coordinazione gambe-braccia, che è indispensabile per una buona riuscita: se alzerai le braccia quando sei già in elevazione non riuscirai a salire molto... estendile dunque contemporaneamente alle gambe.

VALUTAZIONE DELLA VELOCITÀ

La velocità è la capacità di realizzare azioni motorie in un tempo minimo.

Secondo diversi autori, nella velocità un ruolo importante è ricoperto dalla "rapidità delle reazioni motorie", che possono essere "semplici" o "complesse".

Nel test della pagina seguente userai quelle "semplici", cioè le risposte ad un segnale previsto con un movimento già predisposto (= segnale di partenza + corsa).

Nella Prima e Seconda classe la partenza è decisa da te.

TEST DI VELOCITÀ

CORSA VELOCE DI 30 METRI
(Due prove, a distanza di 6 minuti)

CLASSE PRIMA E SECONDA
Come si fa?

Devi correre al massimo della tua velocità per 30 metri, partendo da fermo, in modo spontaneo.
L'insegnante (o chi per lui), posto sulla linea dei 30 metri, registrerà con un cronometro il tempo impiegato (che verrà misurato dal momento dello stacco da terra del tuo piede posteriore).



ERRORI DA EVITARE

- Sfruttare poco l'azione delle braccia.
- Correre poggiando prima con i talloni a terra.
- Rimanere col busto eretto al momento della partenza.
- Non concentrarsi prima della partenza.
- Non seguire una linea di corsa diritta.

COM'È ANDATA?	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA	
	GENNAIO A	MAGGIO B	GENNAIO A	MAGGIO B	GENNAIO A	MAGGIO B
1. Sei soddisfatto del tuo risultato?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:
2. Quali errori hai commesso?	A. B.		A. B.		A. B.	
3. Che cosa farai per migliorare?	A. B.		A. B.		A. B.	

CLASSE TERZA

(Due prove, a distanza di 6 minuti)

Il test ora si fa più difficile, poiché la partenza non sarà decisa da te, ma da un compagno che, alle tue spalle, ti darà il segnale di partenza (battito di mani). Il tempo verrà cronometrato dal battito delle mani, per cui sarai un po' "penalizzato" nel risultato, rispetto alla partenza "spontanea".

Ordini di partenza

Il compagno-starter dirà, come nelle gare ufficiali: "Ai vostri posti" (e tu ti sistemerai dietro la linea di partenza); poi dirà: "Pronti!" (e tu assumerai la posizione descritta nel testo); infine, quando avrai assunto la posizione di partenza e sarai fermo, darà il "Via!", col battito delle mani. Gli errori da evitare sono illustrati nel testo.

NOTA Abbiamo detto che subirai una "penalizzazione" nel riscontro cronometrico, rispetto agli anni precedenti: vediamo perché. Quando eri tu a decidere il momento della partenza, il cronometro partiva DOPO che tu avevi mosso il piede dietro; mentre in questo caso il tempo viene preso dal battito delle mani, quindi la sequenza è:

1. battito delle mani (e subito dopo parte il cronometro)
2. ricezione del segnale (impulso afferente: dall'esterno al cervello)
3. impulso efferente (comando dal cervello ai muscoli)
4. movimento.

OBIETTIVO

Con questo test puoi valutare la capacità di contrarre velocemente le fibre muscolari nell'azione di corsa. Anche qui la coordinazione deve essere massima, dato che ogni squilibrio ti farebbe perdere tempo e concentrazione.

ERRORI DA EVITARE

- Bloccare la respirazione; ricordati, invece, di respirare a lungo e profondamente.
- Non piegare bene le gambe e non estenderle dietro, quando sei a terra, con le punte dei piedi al suolo (per darti subito dopo lo slancio).
- Lasciare le braccia ritte (devi piegarle fino quasi a far toccare il petto a terra).
- Effettuare poco riscaldamento.

TEST DI FORZA RESISTENTE GENERALE

Con questo test potrai misurare la tua capacità di resistere ad un lavoro che impegna tutto il corpo con un'azione di forza combinata. La forza resistente è quella che sfrutti, per esempio, quando ti impegni in un "braccio di ferro", ma in questo caso è "settoriale": impegni cioè solo un settore del corpo (il braccio).

CLASSE PRIMA E SECONDA

Come si fa?

Parti da ritto a braccia in alto, poi piega le gambe e mentre appoggi le mani a terra, estendi il corpo proteso dietro e contemporaneamente pieghi le braccia; subito dopo spingi forte con le mani a terra, riporti i piedi sotto il corpo flettendo le gambe e di nuovo ritorni ritto a braccia in alto: lo ripeti finché ce la fai.

- Riporta il numero delle ripetizioni effettuate.



COM'È ANDATA?	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
1. Sei soddisfatto del tuo risultato?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:
2. Quali errori hai commesso?
3. Che cosa farai per migliorare?

CLASSE TERZA

Lo stesso test dei primi due anni subisce qui due varianti; i test vanno eseguiti a distanza di 15-20 giorni l'uno dall'altro.

1° test

Invece di tornare a braccia in alto e fermo/a con i piedi a terra, devi saltare in elevazione e toccare con la mano un punto ad un'altezza tale che ti consenta di elevarti a 30 cm da terra: quanto tempo impieghi a fare 10 esercizi col balzo?

2° test

Come sopra, nel test appena visto: quanti esercizi completi riesci ad effettuare? (L'esercizio è completo quando tocchi in alto con la mano un punto, dopo aver rispettato tutte le altre regole).

OBIETTIVO

È un test particolarmente impegnativo, che interessa la forza resistente di tutto il corpo e la coordinazione, in un'azione combinata generale.

TEST DI MOBILITÀ ARTICOLARE DELLE SPALLE

CINGOLO SCAPOLO-OMERALE

Ognuno di noi ha una propria mobilità articolare che gli consente di circondare le braccia per quattro posizioni diametralmente opposte. Colui che riesce a far passare le braccia più vicine al capo e più indietro rispetto al corpo ha un'ottima escursione articolare (mobilità, appunto).

Come si fa?

Prendi nelle mani una funicella e, da braccia avanti e basse, mantenendole tese e larghe, falla passare sopra il capo e mandala dietro la schiena. Effettua diversi tentativi, avvicinando progressivamente le mani, finché ti sarà possibile circondare le braccia.

All'ultimo tentativo riuscito di circonduzione, misura in centimetri la distanza minima delle mani tra loro.



ERRORI DA EVITARE

- Se vedi che non riesci ad eseguire l'esercizio in modo simmetrico, non flettere le braccia, invalideresti il test.
- Non avere fretta di avvicinare subito le mani, ma fai diversi tentativi.
- Sii leale nella misurazione, per poter valutare bene i progressi.
- Attento al ritorno da dietro in avanti: è più difficile (se necessario, laddove ci sia grande differenza tra andata e ritorno, effettua due misurazioni).

COM'È ANDATA?	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
1. Sei soddisfatto del tuo risultato?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:
2. Quali errori hai commesso?
3. Che cosa farai per migliorare?

OBIETTIVO

Questo test ti serve per valutare le possibilità di escursione articolare delle spalle.

È evidente che una buona mobilità scapolo-omerale ti consente un migliore utilizzo degli arti superiori e un minor dispendio energetico; da non sottovalutare il fatto che una valida mobilità articolare fa diminuire notevolmente l'eventualità di infortuni, mentre offre grandi possibilità di utilizzo della forza.

TEST DI FORZA DEGLI ARTI SUPERIORI

IN FLESSIONE

È uno dei tre test "classici" di misurazione della forza negli arti superiori.

È particolarmente indicato per i ragazzi, in quanto consente di valutare appieno i miglioramenti nella forza, soprattutto in quella "relativa".

All'inizio della Scuola Secondaria di Primo grado, infatti, gli adolescenti si presentano in leggero sovrappeso, e nel corso dei tre anni modificano i loro rapporti "fisici": ciò consente un'evoluzione in positivo della curva della forza.

Come si fa?

Sali sulla spalliera e impugna il piolo esterno in alto con le mani larghe come le tue spalle, a pollici in fuori e opposti alle dita; le braccia sono flesse e le mani devono stare all'altezza delle spalle.

Quando ti sentirai pronto, rimani in sospensione. Quanti secondi resisti?

Il test termina quando gli occhi scendono al di sotto delle mani.

Il test va effettuato esclusivamente sul piolo esterno in alto, poiché in questo modo le braccia risultano libere e non rischi di farti male sugli altri pioli.

In alternativa è possibile usare una sbarra che ti consenta però una comoda impugnatura e non sia troppo sollevata da terra.

NOTA Il test va eseguito con l'insegnante vicino, che misura il tempo; quando senti che stai per cedere, appoggia subito i piedi sul piolo più vicino; non restare a respirazione bloccata, ma continua a respirare durante la prova.

ERRORI DA EVITARE

- Saltare all'inizio della prova; non concentrarsi prima.
- Staccare le gambe dalla spalliera.
- Lasciarsi andare quando si inizia a cedere: fallo in modo controllato, sempre mantenendo l'impugnatura al piolo.



COM'È ANDATA?	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA
1. Sei soddisfatto del tuo risultato?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> IN PARTE DATA:
2. Quali errori hai commesso?
3. Che cosa farai per migliorare?

OBIETTIVO

Test impegnativo soprattutto per la forza delle braccia, ma che consente di valutare il rapporto tra peso corporeo e forza "resistente" anche di bicipite, deltoideo, pettorale alto, gran dorsale, romboideo.

In pratica è un esercizio pressoché completo per la muscolatura superiore.

Il riscaldamento che precede la gara o l'allenamento (Testo base, pag. 232)

Alla luce di quanto detto in questa sede e nel testo, prova a strutturare una serie di "riscaldamenti-tipo", cioè delle attività pre-gara (o pre-allenamento) che possano essere valide per i vari tipi di sport a cui sono dirette, dall'Atletica leggera... al Nuoto.

Scrivi **quanti minuti** bisognerebbe dedicare secondo te alle singole voci di seguito indicate, per gli sport segnalati nella tabella, avendo a disposizione un tempo massimo di 30 minuti.

Attenzione: non devi servirti necessariamente di tutte le voci della colonna di sinistra per ogni sport.

GARA:	60 HS	PESO	CALCIO	NUOTO	PALLAMANO	PALLACANESTRO
PASSO VELOCE						
CORSA LEGGERA						
GINNASTICA						
MOBILITÀ ARTICOLARE DINAMICA						
STRETCHING						
CORSA RIPETUTA (ALLUNGHI)						
PROVE DI TECNICA (ostacoli, lanci, tiri, palleggi, prove in vasca...)						
CONCENTRAZIONE PRE-GARA						

OBIETTIVO

- Imparare a svolgere un lavoro personalizzato.
- Imparare ad utilizzare il tempo a disposizione.
- Finalizzare il riscaldamento.
- Aumentare la concentrazione.



Piani di lavoro personalizzati (Testo base, pagg. 232-234)

Non esistono due persone completamente uguali.

Per questa ragione è bene che i piani di lavoro, o di allenamento, vengano studiati in modo personalizzato, adattati cioè alla struttura e al livello di preparazione delle persone a cui sono diretti.

Nel programmare l'intero ciclo di riscaldamento e allenamento si dovranno quindi tenere presenti vari parametri:

- velocità
- forza
- resistenza
- mobilità articolare
- personalità
- struttura fisica
- livello di preparazione

tanto per accennare ai più importanti.

A. RISCALDAMENTO

È evidente che se sei un soggetto con una struttura fisica robusta, avrai bisogno di un tipo di riscaldamento più lungo e complesso rispetto ad un coetaneo che presenti caratteristiche di maggiore agilità, più che di maggior potenza. Ad essere diverso non sarà solo il "tempo" del riscaldamento, ma anche la "qualità" del tipo di lavoro da svolgere, per poterti accingere al meglio all'impegno vero e proprio (allenamento o gara).

B. ALLENAMENTO

Durante la fase dell'allenamento, devi cercare di migliorare i settori in cui sei più carente, perché possa poi rendere al massimo al momento della verifica agonistica.

È evidente che, se sei un soggetto già piuttosto "resistente", dovrai fare in modo di migliorare magari la velocità, la forza, la mobilità articolare, tenendo presente che un individuo può considerarsi "in forma" (cioè in grado di esprimersi al meglio) quando tutte le componenti che abbiamo appena visto si trovano ben armonizzate tra loro. Solo così sarai in grado di dare il meglio di te nella competizione che ti

accingi ad affrontare.

Altrimenti, anche dal punto di vista psicologico, ti sentirai meno "determinato" e forte.

Gli allenamenti effettuati insieme con i compagni ti faranno anche migliorare nella capacità di attenzione e di concentrazione; ti abitueranno a "cooperare", facendoti familiarizzare con il tuo ruolo, nel rispetto dei ruoli degli altri: tieni presente che la disponibilità alla collaborazione aumenta le possibilità di successo, non solo nei giochi di squadra.

SPECIALITÀ: SALTO IN LUNGO O						
RISCALDAMENTO	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA	
	Robusto	Magro	Robusto	Magro	Robusto	Magro
PASSO VELOCE						
CORSA LEGGERA						
GINNASTICA						
MOBILITÀ ARTICOLARE DINAMICA						
STRETCHING						
CORSA RIPETUTA (ALLUNGHI)						
PROVE DI TECNICA (ostacoli, lanci, tiri, palleggi, prove in vasca...)						
CONCENTRAZIONE PRE-GARA						
ALLENAMENTO	CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA	
	Robusto	Magro	Robusto	Magro	Robusto	Magro
RINCORSA O						
SALTO O						
ALTRO:						

Nella scheda a fianco, riporta i tempi adatti alle caratteristiche fisiche: l'esempio del salto in lungo può essere sostituito con la specialità che preferisci.

Atletica leggera (Testo base, pagg. 244 e segg.)

CLASSE PRIMA

		CLASSE PRIMA		
		OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
1. Corsa veloce di 20 metri	TEMPO:			
2. Salto in lungo da fermo	MISURA:			
3. Lancio del peso da fermo	MISURA:			
4. Corsa di 600 metri	TEMPO:			
5. Salto in alto	MISURA:			

CLASSE SECONDA

		CLASSE SECONDA		
		OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
1. Corsa veloce di 30 metri	TEMPO:			
2. Salto in lungo con 15 metri di rincorsa	MISURA:			
3. Lancio del peso con traslocazione laterale	MISURA:			
4. Corsa di 800 metri	TEMPO:			
5. Salto in alto	MISURA:			

CLASSE TERZA

		CLASSE TERZA		
		OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
1. Corsa veloce di 50 metri	TEMPO:			
2. Salto in lungo con rincorsa completa	MISURA:			
3. Lancio del peso con traslocazione dorsale	MISURA:			
4. Corsa di 1000 metri	TEMPO:			
5. Salto in alto	MISURA:			

Nuoto (Testo base, pagg. 266-269)

CLASSE PRIMA

		CLASSE PRIMA		
		OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
1.	25 metri gambe Dorso	TEMPO:		
2.	25 braccia Stile libero	TEMPO:		
3.	25 metri gambe Stile libero con tavoletta	TEMPO:		
4.	Tuffo in ginocchio + scivolamento	Si / No:		

CLASSE SECONDA

		CLASSE SECONDA		
		OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
1.	12,5 metri Stile libero	TEMPO:		
2.	Tuffo di partenza + 25 metri Dorso	TEMPO:		
3.	25 metri Dorso solo gambe, a braccia in alto	TEMPO:		
4.	Tuffo di partenza + 50 metri Stile libero	TEMPO:		

CLASSE TERZA

		CLASSE TERZA		
		OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
1.	12,5 metri Delfino	TEMPO:		
2.	50 metri dorso	TEMPO:		
3.	25 metri gambe Rana con tavoletta	TEMPO:		
4.	50 metri Stile libero	TEMPO:		

CLASSE TERZA "SUPER"

		CLASSE TERZA "SUPER"		
		OTTOBRE	FEBBRAIO	MAGGIO
1.	50 metri rana	TEMPO:		
2.	25 metri Delfino	TEMPO:		
3.	50 metri Stile libero, con respirazione bilaterale	TEMPO:		

Pallacanestro (Testo base, pagg. 280 e segg.)

a. Effettua 10 tiri liberi dalla lunetta.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	tiri previsti	tiri realizzati	data	tiri previsti	tiri realizzati	data	tiri previsti	tiri realizzati
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quanti tiri liberi pensi di realizzare?

Quanti ne hai realizzati?

Quali errori hai commesso?

- | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Non avevo i piedi nella posizione giusta. | <input type="checkbox"/> | 4. Non ho esteso il braccio. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Non ho "caricato" bene le gambe. | <input type="checkbox"/> | 5. Non ho dato la "frustata" con il polso. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Non ho portato il pallone sopra il capo. | <input type="checkbox"/> | 6. Non sono riuscito ad indirizzare bene il pallone. | <input type="checkbox"/> |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?
-

b. Effettua 10 "terzi tempi" partendo in palleggio da destra e altrettanti da sinistra.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	canestri previsti	canestri effettuati	data	canestri previsti	canestri effettuati	data	canestri previsti	canestri effettuati
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quanti canestri pensi di realizzare?

Quanti ne hai realizzati?

Quali errori hai commesso?

- | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Mi è mancata la coordinazione. | <input type="checkbox"/> | 5. Non ho usato bene le dita (il pallone mi è "rimasto" nel palmo della mano). | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mi è mancata l'elevazione. | <input type="checkbox"/> | 6. Non ho usato la mano "giusta" (da destra, la destra; da sinistra, la sinistra). | <input type="checkbox"/> |
| 3. Non ho disteso bene il braccio. | <input type="checkbox"/> | | |
| 4. Ho usato troppa/poca forza contro il tabellone. | <input type="checkbox"/> | | |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Con quale mano hai realizzato più canestri?
- c. Quali errori hai ripetuto più volte?
-
- d. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?
-

c. Dopo il palleggio, effettua 10 tiri in sospensione dall'esterno della campana vicino alla lunetta.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	canestri previsti	canestri effettuati	data	canestri previsti	canestri effettuati	data	canestri previsti	canestri effettuati
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quanti canestri pensi di realizzare?

Quanti ne hai realizzati?

Quali errori hai commesso?

1. Non ho eseguito bene l'arresto.
2. Non mi sono elevato abbastanza.
3. Non ho fatto partire il pallone da sopra il capo.
4. Ho usato troppa/poca forza.
5. Ho effettuato un tiro troppo "teso", senza parabola.
6. Ho tirato troppo presto/tardi rispetto al punto di massima elevazione.

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

a. Sei soddisfatto?

.....

b. Quali errori hai ripetuto più volte?

.....

c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

.....



CONOSCI IL REGOLAMENTO DELLA PALLACANESTRO?

Ti proponiamo diverse situazioni di gioco: rispondi come se tu fossi l'arbitro.

- 1.** Un giocatore non può trattenere la palla:
 - per più di 24 secondi.
 - per più di 5 secondi.
 - per più di 3 secondi.
 - per più di 8 secondi.
- 2.** Un contrasto con un avversario che ha il pallone non è punibile se:
 - spingi l'avversario, ma prima hai toccato il pallone.
 - tocchi il pallone e poi mandi l'avversario al di là della linea laterale.
 - gli impedisce di elevarsi in sospensione.
 - gli rubi il pallone mentre palleggia, ma non lo tocchi.
- 3.** Il "terzo tempo" si chiama così, perché:
 - puoi fare tre passi col pallone in mano.
 - puoi fare due appoggi col pallone in mano prima del tiro.
 - devi fare tre palleggi, prima di tirare.
 - puoi tirare dopo tre secondi.
- 4.** Commetti infrazione di "doppio palleggio" quando:
 - palleggi, ti arresti, poi riprendi a palleggiare.
 - palleggi due volte prima di tirare.
 - palleggi prima con una mano e poi con l'altra.
 - effettui due palleggi con la stessa mano.
- 5.** Commetti infrazione di "passi", quando:
 - effettui cinque passi palleggiando.
 - effettui tre passi palleggiando.
 - alzi il piede perno da terra, avendo la palla in mano.
 - ti arresti ad un tempo e poi sposti un piede.
- 6.** Un giocatore ha un solo piede fuori della linea laterale, ma palleggia all'interno del campo:
 - l'arbitro fischia (che infrazione è stata eventualmente commessa?)
 - l'arbitro non fischia.
- 7.** Un giocatore palleggia con entrambe le mani contemporaneamente:
 - l'arbitro fischia (che infrazione è stata eventualmente commessa?)
 - l'arbitro non fischia.
- 8.** Due giocatori afferrano contemporaneamente la palla e ognuno cerca invano di strapparla all'altro:
 - l'arbitro fischia ("che cosa" fischia?)
 - l'arbitro non fischia.
- 9.** Un giocatore palleggia afferrando il pallone "sotto" e poi facendolo rimbalzare a terra:
 - l'arbitro fischia ("che cosa" fischia?)
 - l'arbitro non fischia.

OBIETTIVO

Verificare la conoscenza dei regolamenti e la possibilità di arbitrare una partita.
Apprendere ad essere imparziali nel giudicare le azioni di gioco.

Pallacanestro: il gioco modificato

LA PALLACANESTRO... ORDINATA!

Classe prima e seconda

Giocano 2 squadre (3 contro 3; 4 contro 4; 5 contro 5) in questo modo:

- per 4 minuti segnando solo con tiri in terzo tempo;
- per 4 minuti segnando solo con tiro "piazzato", fuori della campana;
- per 4 minuti segnando solo con tiri in sospensione (o "da sotto");
- per 4 minuti segnando solo con tiri da 3 punti.

Regole del gioco

Valgono le regole della Pallacanestro Federale.

L'intervallo tra i tempi di gioco è di 5 minuti.

Il punteggio di ogni tiro libero vale quanto una segnatura su azione. (Durante la frazione di gioco *d*, ad esempio, vale 3 punti).

Se un giocatore effettua un tiro con tecnica diversa da quella applicata in quella frazione di gioco, perde palla e viene assegnato alla squadra avversaria un canestro di tanti punti quanti sono quelli assegnati dalla tecnica usata in quel momento (nella frazione *d*, vale 3 punti); se il canestro viene realizzato, il punteggio a sfavore si raddoppia.

In caso di parità al termine del tempo regolamentare, ogni giocatore tira 2 "liberi": vince la squadra che, alla fine della rotazione, avrà il punteggio maggiore.

In caso di ulteriore parità, i giocatori effettueranno a turno 1 tiro ciascuno, fino al primo errore che, a parità di tiri effettuati, assegnerà la vittoria agli avversari.

Classe terza

Giocano due squadre (3 contro 3; 4 contro 4; 5 contro 5) in questo modo: ogni squadra, per ottenere che il canestro effettuato sia valido, dovrà rispettare questo ordine di segnature:

- 6 minuti con tiro "da sotto" o "piazzato";
- 6 minuti con tiro "da sotto" o in sospensione;
- 6 minuti con tiro in terzo tempo;
- 6 minuti con tiro da 3 punti.

Regole del gioco

Valgono le regole della Pallacanestro Federale.

L'intervallo tra i tempi di gioco è di 5 minuti.

Il tiro libero vale quanto un canestro su azione (nella frazione *d* vale 3 punti).

Se un giocatore tira a canestro con una tecnica diversa da quella con cui avrebbe dovuto effettuare il tiro, perde palla e viene assegnato un canestro agli avversari, di tanti punti quanti sono quelli della tecnica usata in quel momento; se il canestro viene realizzato, si raddoppia il punteggio. Anche qui dunque, si possono perdere fino a 6 punti in un colpo solo...!

In caso di parità al termine del tempo regolamentare, ogni giocatore tira 2 "liberi": vince la squadra che, alla fine della rotazione, avrà il punteggio maggiore. In caso di ulteriore parità, i giocatori effettueranno a turno 1 tiro ciascuno, fino al primo errore che, a parità di tiri effettuati, assegnerà la vittoria agli avversari.

OBIETTIVO

Acquisizione di tutte le tecniche di tiro a canestro, senza privilegiarne alcuna. Miglioramento del senso stereoscopico, della manualità, dell'abilità in generale, dell'equilibrio, dell'elevazione.

Apprendimento e osservanza rispettosa dei "regolamenti".

Riconoscimento dei ruoli di compagni e avversari: il valore educativo di "questa" pallacanestro, viene esaltato dalle regole non solo diverse, ma con sanzioni ben più gravi di quelle applicate dal Regolamento Federale (2 tiri liberi possono valere 6 punti!), dunque i giocatori staranno ben attenti a non commettere falli inutili.

Pallamano (Testo base, pagg. 296 e segg.)

a. Effettua 15 tiri dai 7 metri col portiere tra i pali.

Quanti reti pensi di realizzare?

Quante reti hai effettivamente realizzato?

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quali errori hai commesso?

- | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Ho tirato fuori. | <input type="checkbox"/> | 4. La palla non è andata dove avrei voluto indirizzarla. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Non ho tenuto conto della posizione del portiere. | <input type="checkbox"/> | 5. Ho tirato col piede sulla linea. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ho tirato con poca forza. | <input type="checkbox"/> | 6. Non ho esteso bene il braccio. | <input type="checkbox"/> |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

a. Sei soddisfatto?

b. Quali errori hai ripetuto più volte?

c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

b. Effettua 15 tiri in sospensione, dopo il palleggio, con tre avversari sulla linea dei 6 metri e il portiere tra i pali.

Quante reti pensi di realizzare?

Quante reti hai effettivamente realizzato?

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quali errori hai commesso?

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Ho tirato sulla barriera. | <input type="checkbox"/> | 4. Non ho tenuto conto della posizione del portiere. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Non mi sono elevato abbastanza. | <input type="checkbox"/> | 5. Non ho tirato dall'apice dell'elevazione. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Non ho avuto mira. | <input type="checkbox"/> | 6. Ho tirato con poca forza. | <input type="checkbox"/> |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

a. Sei soddisfatto?

b. Quali errori hai ripetuto più volte?

c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

c. Effettua 15 tiri in velocità, su passaggio di un compagno e col portiere tra i pali.

Quante reti pensi di realizzare?

Quante reti hai effettivamente realizzato?

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quali errori hai commesso?

- | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Non ero ben piazzato coi piedi. | <input type="checkbox"/> | 4. La palla non è andata dove avrei voluto indirizzarla. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Non ho tenuto conto della posizione del portiere. | <input type="checkbox"/> | 5. Ho tirato col piede sulla linea. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ho tirato con poca forza. | <input type="checkbox"/> | 6. Non ho esteso bene il braccio. | <input type="checkbox"/> |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

OBIETTIVO

Migliorare le tecniche del tiro in porta nelle diverse situazioni di gioco.



CONOSCI IL REGOLAMENTO DELLA PALLAMANO?

Ti proporremo diverse situazioni di gioco: tu dovrai essere l'arbitro.

- 1.** Un portiere, al momento del rinvio, si lascia sfuggire la palla, che entra nella sua rete:
 viene considerata autorete.
 non viene considerata autorete.
- 2.** Un giocatore commette un fallo grave e viene espulso definitivamente:
 può essere sostituito.
 non può essere sostituito.
- 3.** Un giocatore palleggia, poi fa tre passi con la palla in mano, poi effettua ancora un palleggio e altri due passi con la palla in mano prima di tirare in porta:
 l'arbitro fischia (quale infrazione è stata eventualmente commessa?)
 l'arbitro non fischia.
- 4.** Un attaccante a ridosso della linea dei sei metri si accinge a tirare in porta; un difensore gli ferma il polso del braccio che sta effettuando il tiro:
 l'arbitro fischia (quale punizione assegnerà?)
 l'arbitro non fischia.
- 5.** Un giocatore dalla linea dei sei metri della sua porta tira direttamente nella porta avversaria e manda il pallone in rete, senza che qualcuno lo abbia toccato:
 viene convalidata la rete.
 non viene convalidata la rete (perché?).
- 6.** Un difensore, pressato dagli avversari, passa la palla al proprio portiere all'interno dell'area:
 l'arbitro fischia (quale punizione?)
 l'arbitro non fischia, perché il passaggio è ammesso.
- 7.** Per le squadre composte da adolescenti da 8 a 12 anni, il tempo di gioco:
 è di 25 minuti per ciascun tempo.
 è di 20 minuti per ciascun tempo.
- 8.** Per le squadre composte da adolescenti da 8 a 12 anni, l'intervallo tra i due tempi:
 è di 15 minuti.
 è di 10 minuti.
- 9.** L'ala avversaria sta per effettuare un tiro dall'estremo del campo; il portiere si pone sul primo palo:
 a 30 cm da esso, per coprire anche il resto della porta.
 a ridosso del primo palo.
- 10.** Un giocatore stacca da terra prima della linea dei sei metri, penetra all'interno dell'area avversaria in elevazione e segna una rete, prima di ricadere al suolo:
 la rete è convalidata.
 la rete non è convalidata (perché?)

OBIETTIVO

Verificare la conoscenza dei regolamenti e la possibilità di arbitrare una partita.
Apprendere ad essere imparziali nel giudicare le azioni di gioco.

Pallavolo (Testo base, pagg. 310 e segg.)

a. Effettua 15 battute "a tennis".

Quanti palloni pensi di lanciare correttamente nel campo avversario?

Quanti ne hai effettivamente lanciati?

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	lanci previsti	lanci effettuati	data	lanci previsti	lanci effettuati	data	lanci previsti	lanci effettuati
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quali errori hai commesso?

- | | |
|--|--|
| 1. Ho alzato poco la palla. <input type="checkbox"/> | 4. Non ho caricato bene il braccio di battuta. <input type="checkbox"/> |
| 2. Non ho colpito la palla nel punto più alto, ma mentre saliva/scendeva. <input type="checkbox"/> | 5. Avevo il busto avanti/indietro al momento della battuta. <input type="checkbox"/> |
| 3. Ho colpito la palla con poca forza. <input type="checkbox"/> | 6. Non ho colpito la palla. <input type="checkbox"/> |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

a. Sei soddisfatto?

b. Quali errori hai ripetuto più volte?

c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

b. Ricevi 15 volte in bagher su schiacciata di un compagno.

Quante volte pensi di riuscire a ricevere la palla?

Quante volte lo hai fatto bene?

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	ricezioni previste	ricezioni effettuate	data	ricezioni previste	ricezioni effettuate	data	ricezioni previste	ricezioni effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quali errori hai commesso?

- | | |
|---|---|
| 1. Non ho piegato bene le gambe. <input type="checkbox"/> | 5. Non ho ammortizzato la spinta della palla. <input type="checkbox"/> |
| 2. Avevo il busto indietro. <input type="checkbox"/> | 6. Ho alzato troppo le braccia dopo l'impatto. <input type="checkbox"/> |
| 3. Avevo le braccia flesse al momento dell'impatto con la palla. <input type="checkbox"/> | 7. Ha tirato male il compagno. <input type="checkbox"/> |
| 4. Non ho ricevuto nel punto giusto (delle braccia). <input type="checkbox"/> | |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

a. Sei soddisfatto?

b. Quali errori hai ripetuto più volte?

c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

c. Ricevendo la palla da un compagno, "smistala" 5 volte in palleggio a sinistra, a destra, avanti e indietro.

Quanti palleggi pensi di fare bene?

Quanti ne hai eseguiti correttamente?

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	palleggi previsti	palleggi effettuati	data	palleggi previsti	palleggi effettuati	data	palleggi previsti	palleggi effettuati
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quali errori hai commesso?

- 1. Non ho piegato le gambe.
- 2. Ho ricevuto col busto troppo avanti/indietro.
- 3. Ho ricevuto col palmo delle mani.
- 4. Ho ricevuto con le dita rigide.

- 5. Non ho alzato a sufficienza la palla.
- 6. Ho ricevuto con una sola mano.
- 7. Il compagno ha tirato male.

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

d. Schiaccia la palla alzata da un compagno, mandandola al di là della rete.

Quante schiacciate pensi di effettuare?

Quante sono effettivamente andate a buon fine?

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	schiacciate previste	schiacciate effettuate	data	schiacciate previste	schiacciate effettuate	data	schiacciate previste	schiacciate effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quali errori hai commesso?

- 1. Non ho staccato con entrambi i piedi contemporaneamente.
- 2. Non ho avuto sufficiente elevazione.
- 3. Non ho colpito la palla al massimo della mia elevazione.

- 4. Non ho colpito la palla col braccio teso.
- 5. Non ho mandato la palla nel campo.
- 6. Non ho colpito la palla.

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

OBIETTIVO

Perfezionare le tecniche dei fondamentali del gioco (battuta, ricezione, palleggio, schiacciata) per rendere automatici i movimenti.

CONOSCI IL REGOLAMENTO DELLA PALLAVOLO?

Ti proporremo diverse situazioni di gioco: tu dovrai essere l'arbitro.

- 1.** Puoi toccare la rete:
 - solo col busto.
 - solo in fase di ricaduta a terra.
 - mai.
 - solo se la palla è nel tuo campo.
- 2.** Il bagher viene usato per:
 - alzare una palla scomoda.
 - eseguire la battuta.
 - eseguire un muro di difesa.
 - eseguire una schiacciata.
- 3.** Una battuta è valida quando:
 - il battitore colpisce due volte la palla.
 - la palla va fuori del campo, ma prima ha toccato la rete.
 - la palla passa sopra la rete e va nel campo avverso.
 - il giocatore ha un piede sulla linea quando batte.
- 4.** Se l'arbitro alza le braccia flesse, indica:
 - indecisione sull'assegnazione del punto
 - palla fuori.
 - palla trattenuta.
 - punto da ripetere.
- 5.** Una squadra ha a disposizione tre tocchi, per rinviare la palla nel campo avverso. Significa che:
 - un giocatore può toccare la palla tre volte di seguito.
 - i giocatori possono effettuare tre passaggi.
 - i giocatori possono effettuare due passaggi.
 - i passaggi devono avvenire tra tre giocatori diversi.
- 6.** Su battuta la palla colpisce la rete e, passandovi sopra, va nel campo avverso:
 - la battuta è valida.
 - la battuta non è valida.
- 7.** Si verifica il fallo di rotazione quando:
 - uno o più giocatori non mantengono l'ordine della rotazione.
 - in battuta viene dato alla palla un effetto rotante.
- 8.** Un giocatore calpesta con mezzo piede la linea mediana, sotto la rete:
 - ha commesso "invasione".
 - non ha commesso "invasione".
- 9.** Un giocatore tocca la palla "a muro" e, subito dopo aver rimesso i piedi a terra, la colpisce di nuovo:
 - ha commesso fallo di "doppio palleggio".
 - non ha commesso fallo di "doppio palleggio".

OBIETTIVO

Verificare la conoscenza dei regolamenti e la possibilità di arbitrare una partita.
Apprendere ad essere imparziali nel giudicare le azioni di gioco.

Calcio (Testo base, pagg. 319 e segg.)

a. Tira in porta 10 volte dal dischetto del centro campo.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quante reti pensi di realizzare?

Quante reti hai effettivamente realizzato?

Quali errori hai commesso?

- | | | | |
|--|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 1. Ho calciato male il pallone. | <input type="checkbox"/> | 4. Non ho centrato la porta. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Avevo il busto troppo indietro/avanti quando ho calciato. | <input type="checkbox"/> | 5. Ho colpito i pali. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Non sono riuscito a far arrivare il pallone in porta. | <input type="checkbox"/> | 6. È ancora presto, per la mia età | <input type="checkbox"/> |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

b. Tira in porta 10 volte, direttamente dal calcio d'angolo.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quante reti pensi di realizzare?

Quante reti hai effettivamente realizzato?

Quali errori hai commesso?

- | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Non ho dato il giusto effetto. | <input type="checkbox"/> | 4. Ho calciato "di punta". | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ho calciato il pallone con poca forza. | <input type="checkbox"/> | 5. È ancora presto, per la mia età. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Non ho centrato la porta. | <input type="checkbox"/> | | |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

c. Calcia 10 volte il pallone con il piede destro contro un birillo posto a 10 metri.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	birilli previsti	birilli colpiti	data	birilli previsti	birilli colpiti	data	birilli previsti	birilli colpiti
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quante volte pensi di colpirlo?

Quante volte lo hai fatto cadere?

d. Ripeti l'esercizio calciando con il piede sinistro.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	birilli previsti	birilli effettuati	data	birilli previsti	birilli effettuati	data	birilli previsti	birilli effettuati
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quali errori hai commesso?

1. Ho colpito con troppa/poca forza.
2. Il pallone si è alzato (colpito sotto).
3. Ho colpito male il pallone e non ho centrato il birillo.
4. Ho calciato bene con il piatto del piede, ma non ho avuto mira.
5. Ho preso troppa/poca rincorsa.

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

e. Un compagno ti passa la palla e tu, al volo, tiri in porta col portiere tra i pali.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate	data	reti previste	reti effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quante volte pensi di segnare?

Quante reti hai effettivamente realizzato?

Quali errori hai commesso?

1. Non ho tenuto conto della posizione del portiere.
2. Ho tirato alto sopra la traversa.
3. Ho tirato fuori, ai lati della porta.
4. Ho tirato con poca forza.
5. Quando ho calciato, avevo il piede d'appoggio troppo avanti/indietro rispetto al pallone.

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?

f. Sei tu il portiere e devi subire 10 tiri dal dischetto del rigore.

CLASSE PRIMA			CLASSE SECONDA			CLASSE TERZA		
data	parate previste	parate effettuate	data	parate previste	parate effettuate	data	parate previste	parate effettuate
OTTOBRE	OTTOBRE	OTTOBRE
FEBBRAIO	FEBBRAIO	FEBBRAIO
MAGGIO	MAGGIO	MAGGIO

Quanti tiri pensi di parare?

Quanti effettivamente ne hai parati?

Quali errori hai commesso?

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Mi sono tuffato in ritardo. | <input type="checkbox"/> | 4. Ho avuto paura di tuffarmi. | <input type="checkbox"/> |
| 2. I tiri mi hanno piegato le mani. | <input type="checkbox"/> | 5. Non ero piazzato bene. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mi sono tuffato troppo presto. | <input type="checkbox"/> | | |

ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI

- a. Sei soddisfatto?
- b. Quali errori hai ripetuto più volte?
- c. Che cosa ti proponi di fare, per migliorare?
-

CONOSCI IL REGOLAMENTO DEL CALCIO?

1. Crea alcune situazioni di gioco (almeno 3) e proponi diverse soluzioni, tra le quali una è la risposta esatta. Proponile ai tuoi compagni e verifica l'esattezza delle soluzioni.

2. Arbitra una partita di calcio e descrivi quali decisioni importanti hai dovuto prendere.

1.
-
-
-
2.
-
-
-
3.
-
-
-
4.
-
-
-

OBIETTIVO

Verificare la conoscenza dei regolamenti e la possibilità di arbitrare una partita.
 Apprendere ad essere imparziali nel giudicare le azioni di gioco.