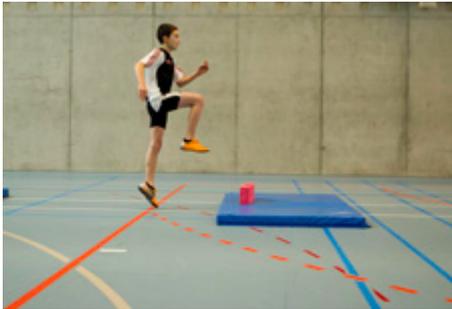


## Atletica leggera – Test: Varie forme

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



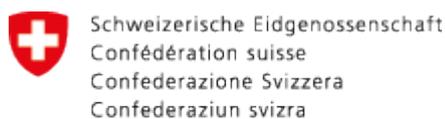
La serie di test è costituita da singole tappe di una sequenza logica che permettono lo sviluppo dai movimenti fondamentali generali attraverso i movimenti specifici fino ad arrivare alla dinamica del movimento e alla prestazione. Le forme caratteristiche dell'atletica leggera, per esempio massima reattività, ritmare in modo mirato e estendere completamente il corpo, rivestono un ruolo centrale.

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

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

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

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini



**Ufficio federale dello sport UFSP**