

Atletica leggera – Test: Svolgimento

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



Preparazione

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

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

Svolgimento

I test possono essere effettuati singolarmente o in sequenza (un livello intero) e ripetuti a piacimento. È possibile utilizzare [le schede di valutazione](#) quali validi aiuti. Occorre comunicare i risultati e discuterli con gli allievi.

Valutazione

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

- [Schede descrittive](#) su mobilesport.ch (raccolta di materiale per docenti e monitori)
- [Filmati di atletica leggera](#) su mobilesport.ch.

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

I bambini e i giovani ricevono un contrassegno dopo aver svolto tutti i test del rispettivo livello. I distintivi possono essere ordinati presso [Swissathletics](#) (in francese) pagando un contributo spese.

Osservazione

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

Quando usare i test di atletica leggera?

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP