

Test – Piccoli giochi con la palla: Far rimbalzare due palle rimanendo in equilibrio – Fonte: traduzione schede di realizzazione motoria

Questo test serve a sperimentare i palleggi in condizioni difficili. I partecipanti devono attraversare una panchina palleggiando due palle contemporaneamente. Il test serve a valutare la capacità a palleggiare continuamente e a gestire la palla con sicurezza.

Grado scolastico: dalla seconda alla quarta media

Ambito principale: competenze disciplinari

Ambito parziale: coordinazione

Competenza: riuscire a coordinare dei movimenti in condizioni difficili

Descrizione del compito

Far rimbalzare due palle durante tutta la durata dell'esercizio. In piedi di fronte alla panchina, fare due o tre passi, salire sulla panchina, attraversarla palleggiando due palle contemporaneamente, scendere, palleggiare attorno ad un paletto e effettuare il ritorno palleggiando in modo alternato. Dopo il paletto di partenza, entrambe le palle devono essere prese in mano stando in piedi. Gli allievi hanno a disposizione due tentativi.

Valutazione ed esigenze

Il test è riuscito se l'allievo è stato in grado di far rimbalzare due palle identiche dall'inizio alla fine dell'esercizio, senza perderne alcuna. Attraversare la panchina palleggiando in un modo (ad es. simultaneamente), passare attorno al paletto e effettuare il ritorno con una tecnica di palleggio diversa (ad es. alternando le mani). Una volta tornati al punto di partenza, le palle devono essere prese in mano stando in piedi. Inoltre occorre soddisfare i criteri seguenti.

Indici d'osservazione

- Far rimbalzare continuamente due palle identiche
- Non perdere la palla
- Attraversare la panchina ogni volta con una tecnica di palleggio diversa (1x palleggio simultaneo, 1x in modo alternato)
- Partire dal paletto, attraversare la panchina palleggiando, passare attorno al paletto e tornare al punto di partenza palleggiando
- Riprendere in mano le palle stando in piedi

Istruzioni per gli allievi

«Hai a disposizione due tentativi per eseguire correttamente l'esercizio. Inizia a palleggiare all'altezza del paletto (contemporaneamente o in modo alternato), sali sulla panchina continuando a palleggiare, attraversala e ridiscendi continuando a palleggiare fino al prossimo paletto. Passa attorno al paletto e attraversa la panchina palleggiando in un altro modo fino al paletto di partenza. Riprendi le palle in mano stando in piedi. »

Composizione

Collocare un paletto per indicare il punto di partenza e il secondo per segnalare l'arrivo all'altra estremità della panchina.

Materiale

Una panchina, due paletti, due palloni da basket, pallamano e pallavolo (a scelta)

Svolgimento pratico ed esperienze

Durata: ca. 2 minuti per allievo

Svolgimento: nell'ambito del lavoro a postazioni (questo test costituisce una postazione). Gli esercizi devono presentare delle difficoltà dal profilo della coordinazione ma non della condizione.

Partecipanti: un allievo