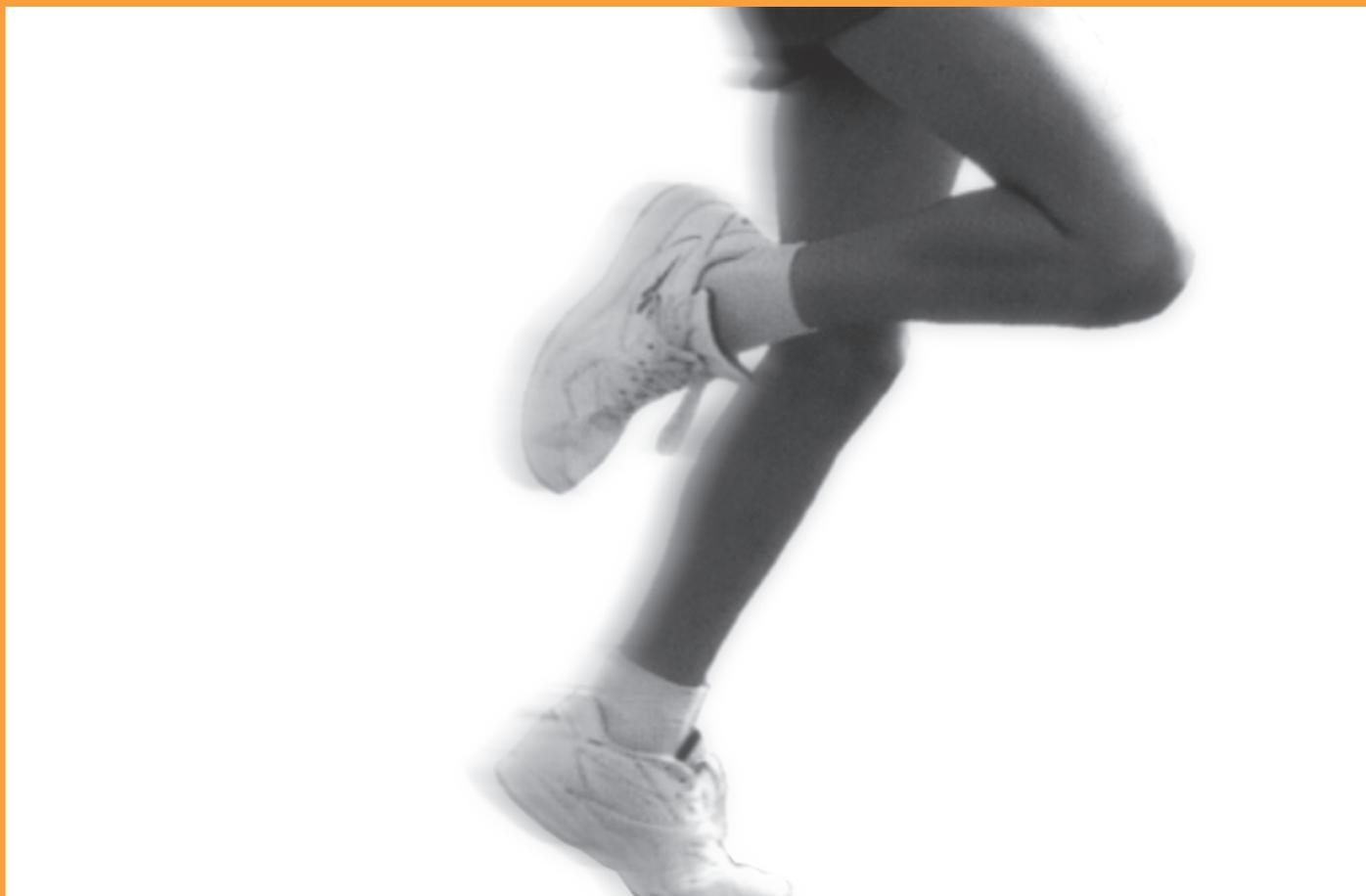


4

Fascicolo 4 Volume 1 Teoria

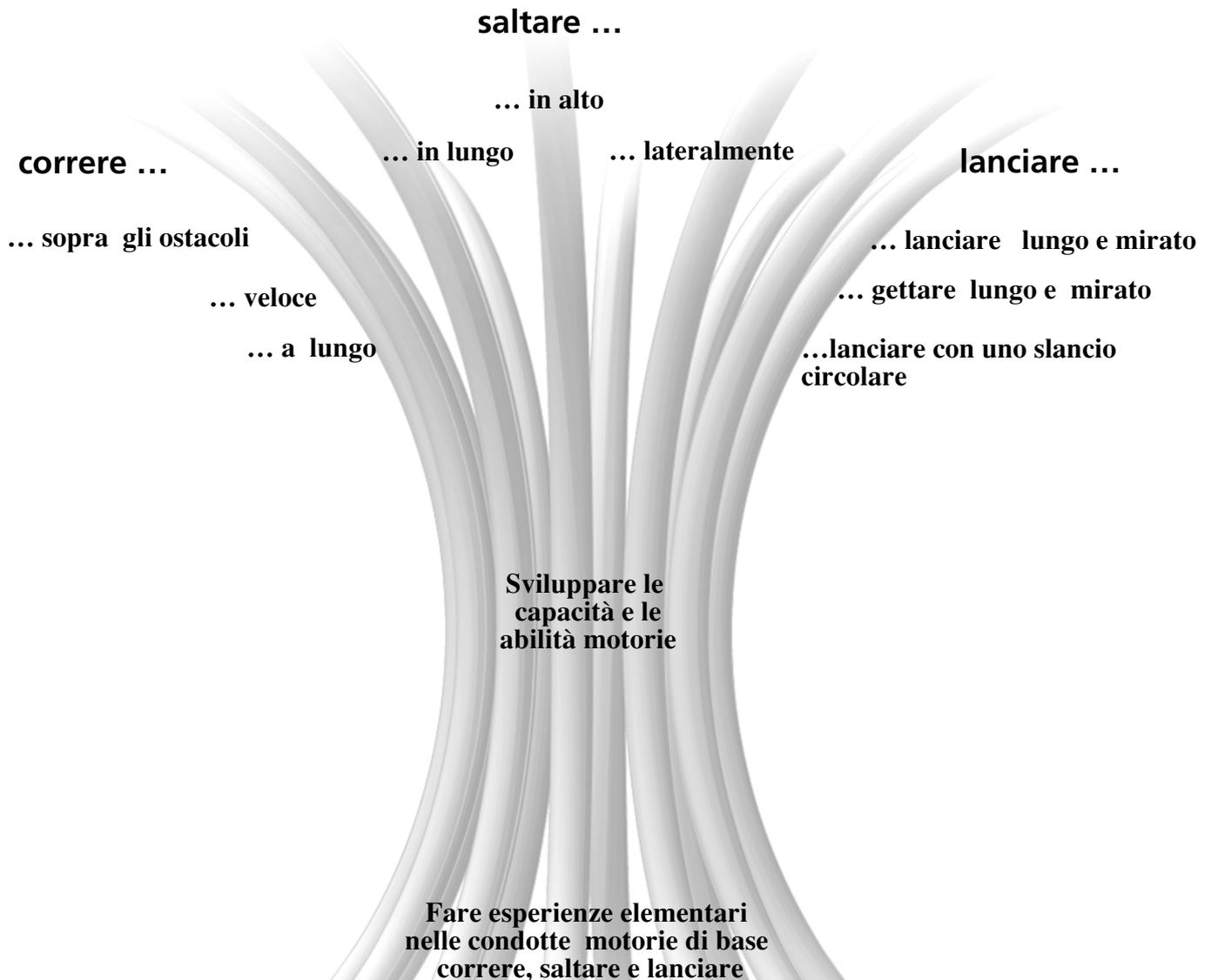


Correre Saltare Lanciare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 4



Durante l'anno scolastico la corsa, il salto ed il lancio vengono sperimentati con un approccio ludico, applicati in modo variato e allenati sistematicamente.

I bambini ottengono miglioramenti individuali dell'apprendimento e delle prestazioni. La prestazione, in particolare il misurarsi con sè stessi e con gli altri, ha un'importanza fondamentale.

Accenti nel fascicolo 4 dei volumi 2 a 6

- Vivere esperienze variate di corsa, salto e lancio
- Vivere e sentire le caratteristiche del terreno
- Correre e saltare sopra ostacoli vari
- Correre veloci brevi distanze o lentamente a lungo
- Vivere lo sforzo fisico, le nozioni di tempo, spazio e energia



Scuola dell'infanzia

- Acquisire abilità specifiche nella corsa, nel salto e nel lancio
- Moltiplicare le esperienze di corsa veloce, di resistenza e di agilità
- Eseguire salti variati, con rincorsa, stacchi e atterraggi diversi
- Saltare in lungo e in alto
- Lanciare, gettare e scagliare a bersaglio oggetti usando sia la destra sia la sinistra e ricercando la precisione, l'altezza e la distanza



1. – 4. anno

- Affinare il senso del movimento nelle attività motorie di base correre, saltare e lanciare
- Utilizzare e variare nel gioco gli elementi fondamentali della tecnica
- Migliorare e valutare i progressi personali nelle prestazioni
- Eseguire con regolarità dei lunghi tratti di corsa
- Riconoscere le grandi famiglie di movimenti



4. – 6. anno

- Esercitare e applicare in modo variato le tecniche della corsa, le forme di sprint e di staffetta, la corsa di resistenza e a ostacoli
- Dalla serie di salti al salto triplo
- Variare e formare la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio nel salto in alto e in lungo. Saltare con un'asta
- Esercitare in modo globale i ritmi della rincorsa eseguendo da entrambi i lati lanci e getti
- Utilizzare le abilità disponibili (transfer)



6. – 9. anno

- Utilizzare in forma variata le abilità atletiche
- Partecipare a gare di gruppo e a squadre
- Eseguire forme di allenamento polisportive interessanti per gli allievi
- Applicare nella pratica i principi di base dell'allenamento



10. – 13. anno

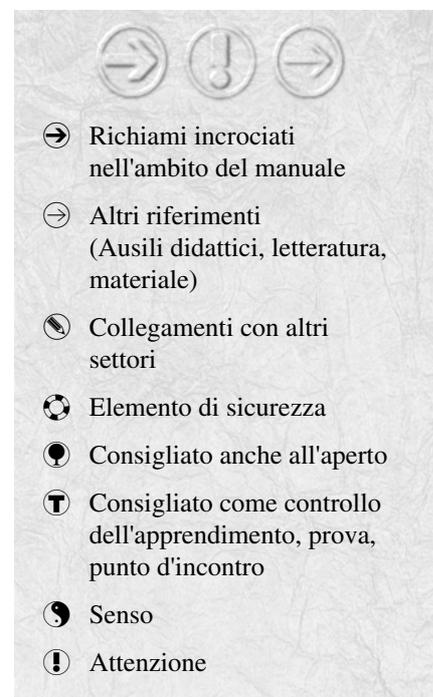
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e spunti sulla teoria del movimento e dell'allenamento, la pianificazione dell'allenamento, la valutazione delle prestazioni sportive, i consigli per le discipline sportive di resistenza, l'equipaggiamento, la sicurezza ecc.



Libretto dello sport

Indice

1	Correre, saltare, lanciare: senso e interpretazioni	
	• Senso e prospettive, dare le basi	2
	• Origini dell'atletica	2
	• Dare un senso, interpretare	3
2	Contenuti e obiettivi	
	• Dalle abilità motorie di base a quelle complesse	4
	• Contenuti	4
	• Correre	4
	• Saltare	5
	• Lanciare	5
3	Apprendere	
	• L'apprendimento dei movimenti	6
	• Adattamento all'età e al livello degli allievi	6
	• Priorità per l'apprendimento globale	6
	• Sviluppare capacità e acquisire abilità	7
	• Individualizzare e differenziare	7
4	Insegnare la corsa, i salti e i lanci	
	4.1 Ideare	
	• Condizioni preliminari	8
	• Contenuti, obiettivi, accenti	8
	• Modalità d'apprendimento	8
	4.2 Realizzare	
	• Elaborare e creare una situazione di apprendimento	9
	• Identificare, esplorare	9
	• Variare e adattare	9
	4.3 Valutare	
	• Valutare processo e prodotto dell'apprendimento	10
	• Controllare le capacità specifiche	10
	• Fissare gli obiettivi comuni e individuali	10
	• Uno sguardo sui test di atletica	11
	Bibliografia	12



1 Correre, saltare, lanciare: senso e interpretazioni

Senso e prospettive, dare le basi

Correre, saltare e lanciare sono capacità motorie di base per l'essere umano. Queste esperienze fondamentali sono determinanti per l'acquisizione delle abilità specifiche nelle varie discipline dell'atletica (Hotz, 1986). Esse costituiscono inoltre la base di numerose discipline sportive quali i giochi con la palla, i pattini a rotelle, lo sci di fondo, il frisbee ecc. e sono indispensabili ai movimenti della vita quotidiana. Il loro sviluppo va garantito per mezzo di compiti motori variati.

Origini dell'atletica

L'atletica, e più in particolare la corsa, viene definita spesso come la più antica disciplina sportiva. Essa costituiva il punto centrale dei Giochi Olimpici dell'antichità. Il pentathlon comprendeva corsa, salto in lungo, lancio del disco, del giavellotto e lotta. Nel XIX secolo alcune gare comprendevano discipline come la corsa «con tre appoggi», la corsa nei sacchi, i giochi in pista, la corsa con handicap, la staffetta a due e il tiro alla fune.

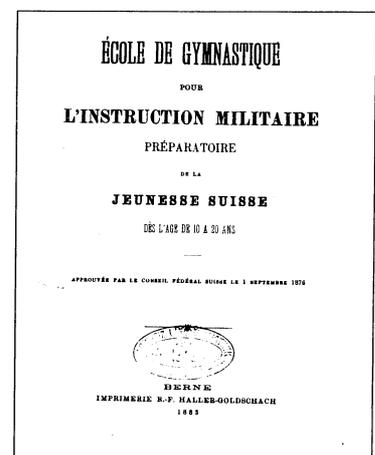
- *Senso e prospettive dare le nozioni di base*
- *Origini dell'atletica*
- *Dare un senso e interpretare*

➔ L'educazione fisica nel corso del tempo:
v. fasc. 1/1, p. 19 ss.



L'atletica moderna fa la sua apparizione solo verso la fine del XIX secolo: nei primi anni vede la corsa al centro delle competizioni: nella sua evoluzione si impone l'idea che per ottenere prestazioni migliori è necessario un allenamento mirato, sistematico e pianificato.

Il ruolo dell'atletica nella scuola si evidenzia ripercorrendo la storia della ginnastica scolastica. Nei manuali del 1876 e 1898, la corsa viene presentata sotto forma di esercizio in funzione della marcia. È nel 1912, nel capitolo «esercizi popolari», che i tre settori dell'atletica «correre, saltare, lanciare» fanno la loro prima apparizione. Nel manuale del 1942 si parla per la prima volta di «esercizi di atletica». La collana dei manuali per l'insegnamento del 1975 comprende un volume specifico in cui l'atletica viene presentata nel dettaglio.



Dare un senso, interpretare

Correre, saltare e lanciare accrescono lo spirito di competizione e stimolano la voglia di misurarsi con gli altri. All'allievo orientato più verso la perfezione del gesto piuttosto che verso la competizione, bisogna offrire l'opportunità di migliorare la «sua» prestazione. I sensi attribuiti all'attività possono essere diversi:

☞ Il simbolo, usato nei manuali pratici, ricorda i diversi sensi attribuiti all'attività. La rosa dei sensi.



Correre, saltare o lanciare, a seconda dell'approccio didattico, possono assumere aspetti diversi e variati.

2 Contenuti e obiettivi

Dalle abilità motorie di base a quelle complesse

Le lezioni di educazione fisica devono costituire per gli allievi l'occasione di sviluppare la capacità e le abilità grazie a esperienze variate ed interessanti. Nei limiti del possibile il docente deve evitare l'allenamento sistematico di una parte del movimento e la specializzazione precoce. L'accento deve essere posto sulla bilateralità (destra e sinistra) e sull'acquisizione di un ampio repertorio di movimenti. L'obiettivo è duplice, in quanto si tratta innanzitutto di sviluppare in modo ottimale le capacità motorie e in secondo luogo di acquisire uno spirito positivo dinanzi alla propria prestazione e al confronto con gli altri. Gli esempi relativi agli esercizi e alle progressioni sono presentati nei manuali da 2 a 6 della collana. Le annotazioni didattiche e metodologiche, inserite a margine delle pagine, hanno lo scopo di aiutare il docente ad organizzare la propria attività pedagogica, attirando la sua attenzione su alcuni pericoli particolari e mostrando possibili collegamenti fra le diverse attività.

La scuola deve restare aperta alle nuove tendenze sportive nelle quali il salto, la corsa e i lanci hanno un ruolo di centrale importanza.

- Dalle attività motorie di base alle abilità complesse
- Contenuti
- Correre
- Saltare
- Lanciare

Contenuti

Dalle attività di base ...	a forme variate alle discipline sportive
Correre	correre veloci	sprint (100 m, 200 m, ecc.)
	correre a lungo	corsa di resistenza (5000 m)
	correre al di sopra di ostacoli	corsa a ostacoli (100 m/110 m/400m/3000m)
Saltare	saltare lontano	salto in lungo, salto triplo
	saltare in alto	salto in alto (tecnica dorsale)
	saltare con l'ausilio di una pertica	salto con l'asta
Lanciare	su un bersaglio	lancio del giavellotto, baseball
	gettare	getto del peso
	con lo slancio	lancio del disco

Correre: veloci, a lungo e sopra ostacoli

Lo *sprint* consiste nel percorrere il più rapidamente possibile una distanza relativamente breve. La prestazione dipende dalla forza, dalla velocità di reazione e dalla velocità di esecuzione. La corsa veloce può essere allenata ad es. con giochi di corsa e di inseguimento o con un allenamento più strutturato basato sulla tecnica di corsa.

➔ Coordinazione e controllo:
v. fasc. 1/1, p. 63

La corsa *di resistenza*, insegna a correre in modo economico il più a lungo possibile, con una cadenza regolare. L'energia necessaria è fornita a livello aerobico. L'obiettivo che si intende raggiungere è quindi lo sviluppo delle capacità aerobiche. Una buona coordinazione dei movimenti di braccia e gambe ed una respirazione profonda e regolare facilitano la corsa di resistenza. In caso di inquinamento atmosferico si raccomanda di adattare lo sforzo di resistenza e di praticarlo preferibilmente in un bosco. In ogni caso è indispensabile adeguare lo sforzo alla forma fisica e allo stato di salute degli allievi.



Il carico di allenamento deve essere adattato alle capacità individuali degli allievi. In caso di dolore alle anche, alle ginocchia o alle caviglie, il docente deve consigliare all'allievo di consultare il medico scolastico o l'ortopedico.

La corsa con ostacoli più o meno alti sviluppa le capacità di coordinazione (ritmo ed equilibrio) e le qualità fisiche (agilità, velocità e resistenza). I giochi di corsa con ostacoli praticati dalla scuola dell'infanzia sono l'inizio di un processo di apprendimento che porta all'acquisizione di una coordinazione senso-motoria utile in diverse situazioni, nello sport e nella vita di tutti i giorni.

Saltare: *in alto, lontano, con una pertica*

Dal momento in cui raggiunge la posizione eretta, il bambino inizia a bilanciarsi sulle gambe e a saltellare, esercitando in modo del tutto naturale le varie forme di salto. Saltare stimola e sviluppa la forza e la velocità, ma anche l'equilibrio e la capacità di ritmo e di orientamento. È a partire da forme svariate di esercitazione al salto che si acquisiscono le abilità specifiche (tecniche) che in seguito verranno codificate (salto in alto, salto in lungo, salto triplo ecc.).

I suggerimenti relativi alle *forme estetiche del salto* (salto nella danza) sono riportate nel fascicolo 2. Esempi di *salti acrobatici* (salti con pattini a rotelle o salti con il compagno) sono invece presentati nel fascicolo 3, forme di *salto con la palla* (tiro in estensione, smash) nel fascicolo 5.

Lanciare: *lontano e con precisione, gettare o lanciare dopo una rincorsa*

In questo fascicolo consideriamo tutte le forme di lancio (oggetti e tecniche diverse). La forza veloce, il ritmo, l'orientamento e l'equilibrio sono capacità messe in azione durante queste attività. La progressione metodologica del lancio va dall'apprendimento globale e variato con diversi oggetti (palle, copertoni di bicicletta ...) nella scuola elementare all'acquisizione e all'ottimizzazione di tecniche nel medio-superiore (lancio del giavellotto o tiro potente e preciso nella pallamano).

Il movimento del lancio è usato in numerosi sport, sotto forma di tiro e passaggio in pallamano, basket, pallavolo, baseball o di servizio e schiacciata in pallavolo, badminton o tennis.

Gli allievi che vivono l'esperienza del lancio durante l'infanzia dispongono di basi che facilitano l'apprendimento tecnico nelle discipline sportive. Per questo motivo la sperimentazione del lancio deve essere parte integrante della formazione di base, a livello prescolare e nei primi anni di scolarizzazione. Il docente deve creare le condizioni favorevoli offrendo le occasioni di gioco e di esercizio in palestra (palle, palloni) e all'aperto (sassi, pigne, ecc).

La scelta di scarpe adatte alla corsa evita problemi alle articolazioni.



3 Apprendere

L'apprendimento dei movimenti

Le abilità complesse si acquisiscono a partire da una base la più ampia possibile di esperienze motorie. I metodi di insegnamento a livello prescolare e elementare sono quindi basati essenzialmente su un approccio ludico e globale alle attività, mentre nella scuola media il docente si orienta progressivamente verso l'apprendimento delle tecniche. Il rispetto del principio della bilateralità in ogni fase di apprendimento e di allenamento, in situazioni variate e con combinazioni di esercizi, facilita l'acquisizione di un vasto repertorio di movimenti.

Il miglioramento qualitativo del movimento è condizionato innanzitutto dalla percezione interiore più che dalle osservazioni provenienti dall'esterno. Il docente aiuta l'allievo a crescere dandogli le informazioni che gli consentono di meglio percepire e prendere coscienza di ciò che avviene; i criteri di realizzazione osservabili dall'esterno sono secondari. Nella fase di regolazione, colui che agisce deve capire il da farsi, concentrarsi sulla correzione da apportare, sulle informazioni sensoriali che riceve. Le informazioni esterne sono complementari.

La rappresentazione del movimento e la memorizzazione consentono di migliorare l'esecuzione. La riflessione sull'azione aiuta a completare le informazioni disponibili comparandole con il feed-back proveniente dal docente o da un compagno.

Adattamento all'età e al livello degli allievi

Il docente deve impegnarsi a rispondere al bisogno spontaneo di movimento degli allievi e mostrarsi conciliante con l'adolescente che spesso assume un atteggiamento (iper)critico. L'apprendimento può essere influenzato positivamente se l'allievo viene confrontato con idee interessanti e adatte al suo livello.

Ragazzi e adolescenti sono costantemente alla ricerca di sfide. Esse possono realizzarsi attraverso attività motorie collettive o individuali adatte alla loro età; situazioni pedagogiche diversificate, originali e variate favoriscono un atteggiamento positivo da parte dell'allievo.

Priorità per l'apprendimento globale

I movimenti dovrebbero innanzitutto essere trasmessi e vissuti in modo *globale*. Una volta acquisito il movimento di base si potranno migliorare gli aspetti parziali. Bisogna dunque prestare la massima attenzione alle situazioni educative proposte, alle condizioni dell'apprendimento e alla scelta dei mezzi didattici ausiliari. Nei limiti del possibile il docente dovrà far riferimento alle esperienze motorie dei suoi allievi. Stimoli verbali del tipo «chi riesce a?», «cercate di ...», «è possibile ...?», creano una sfida e stimolano gli allievi a moltiplicare le esperienze. La corsa, il salto e il lancio non sono attività riservate ai bambini: possono essere interessanti anche per gli adolescenti, a condizione di non chiedere loro esecuzioni stereotipate.

- *Apprendimento dei movimenti*
- *Adattamento all'età e al livello degli allievi*
- *Priorità nell'apprendimento globale*
- *Sviluppo delle capacità e acquisizione delle abilità*
- *Individualizzazione e differenziazione*

➔ Cosa si apprende:
v. fasc. 1/1, p. 62 ss.

➔ Le diverse correnti di pensiero: v. fasc. 1/1, p. 72
Punti di riferimento per l'insegnamento: v. fasc. 1/1, p. 92

➔ Globalità:
v. fasc. 1/1, p. 97

L'imitazione è un mezzo. Una dimostrazione fatta dall'insegnante, da un allievo o mostrata tramite un video facilitano la rappresentazione del movimento e stimolano l'apprendimento.

Nella fase di introduzione la scoperta assume un ruolo fondamentale; il docente baderà a proporre situazioni educative che offrano all'allievo un vasto margine di sperimentazione (apprendimento autonomo e consegne aperte).

Se l'obiettivo consiste nell'acquisizione di una abilità determinata o di una tecnica codificata, chi apprende deve ricevere le informazioni di ritorno dopo la fase di prova (apprendimento guidato, metodo analitico). Quando gli allievi hanno acquisito sufficienti riferimenti, sono in grado di lavorare a piccoli gruppi di condividere le conoscenze e di organizzare in comune le attività (apprendimento reciproco, ad es. sotto forma di laboratorio).

Sviluppare capacità e acquisire abilità

Una sequenza di movimenti viene imparata dapprima nella sua forma di base. L'apprendimento di un'abilità (ad es. la tecnica del lancio con la rincorsa con tre passi) è possibile solo se l'allievo dispone delle necessarie capacità di base. L'abilità acquisita sarà in seguito utilizzata in modo variato.

La padronanza dei tre passi di rincorsa diventa a sua volta una condizione di base (capacità) per l'apprendimento del lancio del giavellotto con una rincorsa a cinque passi. Il processo di apprendimento può quindi proseguire grazie a nuove acquisizioni (lanciare il giavellotto in condizioni di apprendimento facilitate). Quando si padroneggia la tecnica di base del lancio con rincorsa a cinque passi con arresto, si potrà ulteriormente sviluppare e perfezionare l'abilità (ad es. aumentando la rincorsa e accelerando il movimento).

Individualizzare e differenziare

Ogni allievo ha interessi, attitudini e capacità diverse. Non tutti si trovano allo stesso punto nella cosiddetta «spirale dell'apprendimento» (→ v. a fianco). Per considerare e stimolare in modo ottimale ogni allievo, il docente deve individualizzare e differenziare gli obiettivi dell'apprendimento e le forme di insegnamento.

Esempi:

- eseguire un compito dato in gruppi di allievi con lo stesso livello di capacità,
- eseguire lo stesso esercizio, con gradi diversi di difficoltà,
- eseguire e esercitare per gruppi di interesse (allenamento della disciplina preferita).

→ Apprendimento guidato, reciproco o autonomo: v. fasc. 1/1, p. 99



Gli allievi di una stessa classe si trovano in punti differenti della «spirale dell'apprendimento».

4 Insegnare la corsa, i salti e i lanci

4.1 Ideare

Condizioni preliminari

Una pianificazione ben studiata consente di considerare i diversi interessi e attitudini degli allievi di una stessa classe e di mirare a obiettivi individualizzati e a contenuti differenziati adattati alle condizioni concrete.

Correre, saltare e lanciare sono attività che si svolgono per lo più all'aperto. Il docente deve quindi informarsi in anticipo sulle condizioni d'uso (uso del campo e del materiale, eventuali manifestazioni, occupazione da parte di altre classi, accordi con i colleghi ecc.). Il docente che ha la possibilità di essere sul posto prima dell'inizio della lezione e può predisporre il materiale necessario, eventualmente con l'aiuto di allievi arrivati un po' in anticipo.

Contenuti, obiettivi, accenti

Nella scuola dell'infanzia e nei primi anni della scuola elementare è l'insegnante che pianifica e concepisce la lezione. Malgrado ciò dovrebbe cercare, nel limite del possibile, di rendere l'allievo partecipe durante la pianificazione: l'apprendimento risulta allora più efficace se può determinare egli stesso i suoi obiettivi e modificarli nel corso del processo.

Il contenuto dei fascicoli 4 dei manuali da 2 a 6 è suddiviso in maniera progressiva e strutturata. Raccomandiamo al docente di scegliere 2-3 esercizi test **T** all'anno; si tratta di attività che possono essere esercitate (test 1-3) e servire quale valido mezzo di valutazione. Naturalmente il docente può anche scegliere altri esercizi test presentati nelle pagine dei manuali pratici per i livelli scolastici. Ad ogni modo è indispensabile che il docente informi gli allievi sugli obiettivi, sull'andamento dell'apprendimento e sui criteri di osservazione e di valutazione.

Modalità d'apprendimento

Gli allievi si applicano maggiormente se il contenuto della lezione è ricco e variato e, soprattutto con i più giovani, se presentato in forma ludica. Inoltre è più interessante poter lavorare usando metodi diversi (insegnamento guidato, reciproco o autonomo) dove l'allievo si assume una parte di responsabilità nel suo apprendimento e nello svolgimento della lezione.

Sentirsi competenti stimola la voglia di imparare e di esercitare le tecniche da soli e con perseveranza. Gli allievi che capiscono ciò che fanno o che fanno i loro compagni, in via di principio sono in grado di correggersi e consigliarsi a vicenda. Se il docente propone ad un allievo di animare parte della lezione o di occuparsi di alcuni compagni, deve innanzitutto spiegargli in modo chiaro il compito e cosa si aspetta da lui.

- *Condizioni preliminari*
- *Contenuti, obiettivi e accenti*
- *Modalità d'apprendimento*

➔ Individualizzare e differenziare: v. fasc. 4/1, p. 7

🕒 Il più spesso possibile all'aperto



➔ Mettere l'allievo al centro: v. fasc. 1/1, p. 103

🕒 Test d'atletica: v. fasc. 4/1, p. 11

➔ Apprendimento guidato, reciproco o autonomo: v. fasc. 1/1, p. 99

4.2 Realizzare

Elaborare e creare una situazione di apprendimento

Le modalità di presentazione e di informazione inerenti l'attività determinano la partecipazione degli allievi alla stessa. I più deboli, se si rendono conto che la lezione è stata concepita anche in funzione dei loro bisogni, si sentiranno molto più coinvolti.

È raccomandabile scegliere esercizi di riscaldamento che abbiano un collegamento con le sequenze di apprendimento successive, usando ad esempio movimenti previsti nella parte principale. Con i bambini l'acquisizione dei movimenti di base può essere integrata rapidamente nella messa in moto, soprattutto tramite piccoli giochi. Gli adolescenti devono invece prepararsi in modo più mirato e sistematico alle sollecitazioni previste e abituarsi ad eseguire un corretto riscaldamento.

Identificare, esplorare

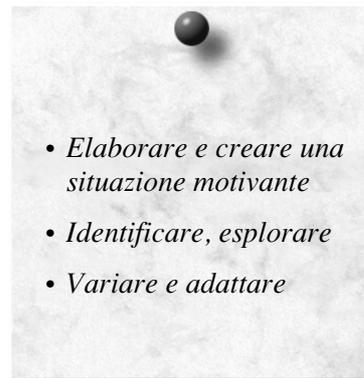
Nella prima fase dell'apprendimento si introducono i compiti motori globali. Quelli in forma aperta consentono a ciascuno di fare una prima esperienza di movimento. Esempio: prima di una lezione di salto in alto con l'obiettivo di acquisire la tecnica dorsale, correre ad arco e provare diverse forme di spinta. In seguito porre progressivamente l'accento su aspetti particolari della tecnica (senza perdere di vista l'armonia del movimento); determinare il tracciato della rincorsa, spiegare e mostrare l'impulso, spiegare i motivi di una buona ricezione. Per rendere le cose più facili il docente può ricorrere ad ausili didattici (riferimenti spaziali, immagini, film, video ...). Esempio tratto dal tema *salto*: trampolino o cassone per l'impulso; corde o bandierine come riferimenti per la rincorsa; per il *lancio*, bersagli a terra o sospesi (cerchi, ecc).

Variare e adattare

A partire dal momento in cui gli allievi conoscono i principali criteri della tecnica, l'apprendimento può proseguire con la classe divisa secondo gruppi di livello.

La lezione può terminare con un gioco o con una forma di staffetta. Una attività intensa dovrebbe terminare con esercizi di allungamento specifici (completo rilassamento delle gambe, decontrazione e scioglimento della muscolatura sollecitata).

Tutti gli allievi aiutano a riordinare e a controllare il materiale utilizzato (contare le palle, rastrellare la fossa della sabbia, pulire i pesi usati per i lanci ecc.).



☞ v. fasc. 1/1, p. 10 ss.



☞ Modello pedagogico:
elaborare – trattare – adattare:
v. fasc. 1/1, p. 92

☞ Il bilancio della lezione:
v. fasc. 1/1, p. 113

4.3 Valutare

Valutare processo e prodotto dell'apprendimento

Una valutazione seria consiste nel riflettere sullo svolgimento della lezione, analizzare il processo di apprendimento, valutare i progressi e dare le giuste informazioni di ritorno agli allievi. Sarà un valido punto di partenza per la lezione successiva.

Anche gli allievi devono avere la possibilità di esprimersi sull'andamento della lezione e, se del caso, proporre eventuali correttivi.

In occasione di attività (salto, corsa, lancio) che richiedono una prestazione, la valutazione non deve essere incentrata essenzialmente sul confronto delle prestazioni degli allievi, ma piuttosto, per incitare l'allievo a superare sé stesso, valorizzare le prestazioni individuali e i progressi ottenuti.

Controllare le capacità specifiche

Una serie di sei test specifici consente di valutare le capacità atletiche degli allievi di ogni età. I test hanno scopi pedagogici e sono pertanto concepiti in modo attraente. Possono essere svolti da ogni docente e non richiedono particolari presupposti. Gli esercizi di controllo descritti sono accompagnati da esercizi preparatori; i criteri di riuscita sono formulati con precisione.

I primi quattro test riguardano la *qualità del movimento*; la *prestazione quantitativa* non viene considerata.

Le diverse parti dei test possono essere suddivise nel tempo o eseguite in una sola volta. Un esercizio non riuscito può essere ripetuto in seguito. Gli esercizi test e i criteri di valutazione sono descritti nelle pagine pratiche dei manuali e segnalati con il simbolo .

Fissare gli obiettivi comuni e individuali

Accanto agli obiettivi dell'apprendimento che ogni allievo deve raggiungere (obiettivi minimi), il docente può prevedere gli obiettivi individuali di apprendimento e di prestazione con l'aggiunta di elementi di valutazione. Gli obiettivi dell'apprendimento e i risultati raggiunti possono essere trascritti ad esempio nel libretto dello sport. Se la valutazione dell'attività nel campo della corsa, del salto o del lancio viene fissata con una nota, gli allievi devono conoscere con precisione i criteri sui quali si baserà la nota stessa (aspetti qualitativi del movimento, progressi individuali, prestazione pura ecc.).

Gli allievi particolarmente interessati devono essere sostenuti al momento della pianificazione, realizzazione e valutazione del loro allenamento o del loro progetto.

- *Valutare il processo e il prodotto dell'apprendimento*
- *Controllare le capacità specifiche*
- *Fissare gli obiettivi comuni e individuali*
- *Sguardo sui test di atletica*

➔ Valutare lo svolgimento dell'insegnamento: v. fasc. 1/1, p. 114



Ⓣ Sguardo sui test di atletica: v. fasc. 4/1, p. 11

➔ Individualizzare: v. fasc. 4/1, p. 7;
Criteri di valutazione: v. fasc. 1/1, p. 115

Uno sguardo sui test di atletica



Schweizerischer Leichtathletikverband
Fédération Suisse d'athlétisme

Leichtathletiktests Tests d'athlétisme

Stufe / Niveau 1 8 - 9 Jahre / ans

Allg. Koordinative Befähigung / Capacités de coordination
- Ganzkörperstreckung / Extension complète du corps
- Rhythmisierung / rythme



Stufe / Niveau 2 10 - 11 Jahre / ans

Allg. Koordinative Befähigung / Capacités de coordination
- Ganzkörperstreckung / Extension complète du corps
- Rhythmisierung mit Geräten / rythme avec engins



Stufe / Niveau 3 12 - 13 Jahre / ans

Körperhaltung / Tenue du corps
- laufen, springen, werfen / course, saut, lancer



Stufe / Niveau 4 14 - 15 Jahre / ans

Bewegungsausführung / Exécution du mouvement
- laufen, springen, werfen / course, saut, lancer



Bezug bei / Commande auprès du:
Sekretariat SLV / FSA
Postfach 8222
3001 Bern

Bibliografia

- Bohain, L. Y. Initiation à la course du 100 m. au 100 km. Paris: Vigot.
- Brousse M. H. et coll. (1989). Energie et conduite motrice. Paris: Publication INSEP.
- Bucher, W., Murer, K. (1985). 1000 exercices et jeux d'athlétisme. Paris: Vigot.
- Gerbeaux, M. et coll. (1991). La mesure de la puissance maximale aérobie à l'école. Le test piste sans piste. Education physique et sport. Paris: INSEP.
- Goriot, G. (1980). Les fondamentaux de l'athlétisme. Paris: Vigot.
- Gratas-Delamarche, A., Delamarche, P. (1989). L'entraînement des aptitudes aérobie et anaérobie de l'enfant. Sciences et motricité, 10.
- Hubiche, J. L., Pradet, M. (1993). 2e éd. Comprendre l'athlétisme: sa pratique, son enseignement. Paris: INSEP.
- Legros, p., Rieu, M. (1990). L'aptitude physique: étude comparée chez l'homme et la femme. Sciences et Sport.
- Mérand, R. (1976). L'éducateur face à la haute performance. Paris: Sport et plein air.
- Racev, K. (1962). Fréquence des foulées, longueur des foulées et vitesse de course en sprint en fonction de l'âge. Traduction INS.
- Russel, S. J. (1990). Athletes knowledge in task perception, definition and classification. International Journal of Sport Psychology, 21.
- Segalen, M. (1994). Les enfants d'Achille et de Nike. Paris: Métailié.
- Seners, P. (1989). L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Paris: Vigot.
- Weineck, J. (1993). Manuel d'entraînement. Paris: Vigot.