

PASSAPORTO MOTORIO

Indicazioni operative

Questo semplice strumento di registrazione delle attività motorie svolte dal bambino nel corso dell'anno scolastico vuole far conoscere agli alunni particolarità della loro continua crescita, attraverso la condivisione e la registrazione di qualche loro aspetto motorio e coordinativo.

Materiale occorrente:

- Pallina di spugna
- Funicella
- Cronometro
- Cordella metrica

ESECUZIONE DELLE PROVE

Velocità 20 metri

I bambini partono uno alla volta dietro ad una linea di partenza. La partenza è libera (il bambino parte quando vuole) e in piedi. Il cronometro viene attivato appena il bambino si muove e fermato quando passa sulla linea di arrivo.

Si consiglia di posizionare la linea di arrivo ad almeno 10 metri circa dal muro o da ostacoli e comunque sempre protetti da materassi. Si effettuano due o tre prove e si registra la prova migliore.

Salto in lungo da fermo

I bambini provano uno alla volta disposti dietro una linea a piedi uniti; dopo alcune oscillazioni delle braccia saltano a piedi pari in avanti. La misura viene rilevata controllando, con un metro disteso a terra, la distanza fra la linea di partenza e i talloni del bambino.

Si consiglia di far provare qualche salto prima di effettuare le prove. Si possono fare due o tre salti e si segna la misura migliore.

Salto della corda

Si parte con la corda dietro al corpo, tenuta con le due mani alle estremità.

Il bambino facendola roteare sopra la testa e passandola sotto i piedi deve effettuare più salti possibili, anche se non continuativi, nel tempo di 20 secondi.

Il salto viene considerato valido quando, partendo dalla posizione iniziale, la corda fa un giro completo e passa sotto i piedi.

E' possibile far provare agli alunni l'esercizio più volte.

Si fa presente che i bambini, specialmente i più piccoli, manifestano difficoltà nel coordinare l'azione motoria, per cui è da considerare positivo anche un numero molto limitato di salti.

Lancio della pallina di spugna

Il bambino con una pallina di spugna in mano la lancia da fermo senza superare la linea posta a terra. Si sistema una cordella metrica a terra partendo dalla linea di lancio. Si registra la misura, si eseguono due o tre lanci per bambino e si registra il lancio migliore. Si ricorda che nel lancio non si deve superare la linea.