

LICEO SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO
 TEST MOTORI DI ACCESSO ALLA CLASSE PRIMA PER L'ANNO SCOLASTICO 2019-2020

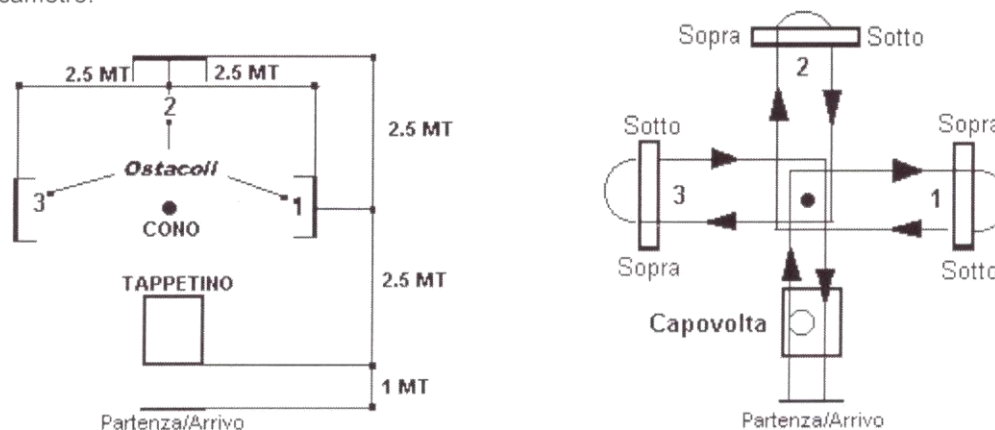
1) Percorso di destrezza di Harre

Standardizzazione: D. Harre

Capacità motorie dominanti: Coordinazione Generale e velocità di spostamento

Impianto consigliato: Palestra

Materiale: Materassina 2 x 1, cono, 3 ostacoli alti 50 cm, cronometro centesimale o cellule fotoelettriche, decametro.



Descrizione:

Il soggetto parte in piedi verso il materassino, esegue una capovolta in avanti, corre verso il pallone medicinale e si dirige verso l'ostacolo 1, lo salta e poi vi passa di sotto ed ancora pallone - ostacolo 2 - pallone - ostacolo 3 - pallone - linea di arrivo.

Il pallone quando il soggetto gira deve sempre trovarsi alla sua destra e non deve essere toccato mentre la capriola deve essere effettuata solo una volta dopo la partenza.

Misurazione:

Si effettuano due prove con misurazione al centesimo di secondo.

Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 94 percentile equivale ad un voto in decimi di 9,4)

Indicativamente vengono forniti i seguenti parametri:

Maschi	
Scarso	> 20 sec / 20 sec
Mediocre	19 sec / 17 sec
Sufficiente	17 sec / 14 sec
Buono	13 sec / 11 sec
Ottimo	10 sec - / < 10 sec

Femmine	
Scarso	> 22 sec / 22 sec
Mediocre	21 sec / 20 sec
Sufficiente	19 sec / 16 sec
Buono	15 sec / 13 sec
Ottimo	12 sec / < 12 sec