

LICEO SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO
 TEST MOTORI DI ACCESSO ALLA CLASSE PRIMA PER L'ANNO SCOLASTICO 2020-2021

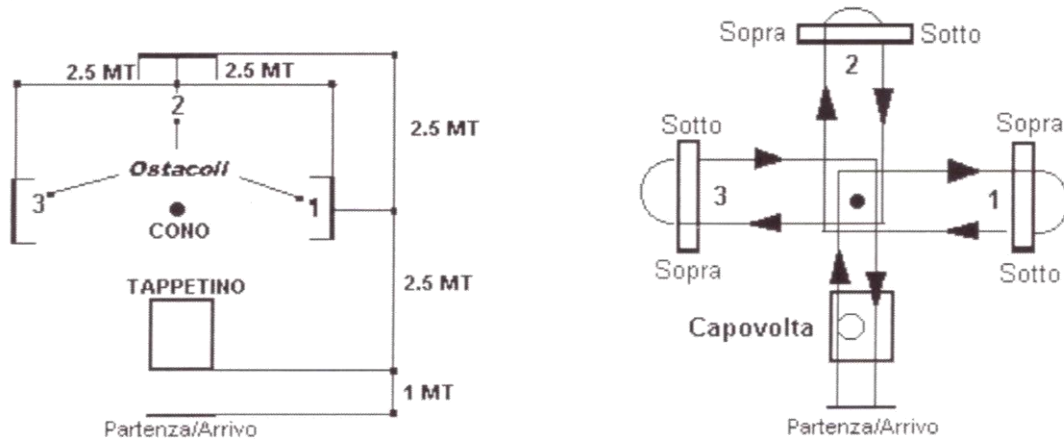
1) **Percorso di destrezza di Harre**

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	
4	>20 sec /20 sec
5	19 sec/17 sec
6	17 sec/ 15 sec
7	14 sec/ 13 sec
8	12 sec/ 11 sec
9	10 sec/ 9sec
10	< 9

FEMMINE	
4	>22 sec /22 sec
5	21 sec/ 20 sec
6	19 sec/ 17 sec
7	17 sec/ 15 sec
8	15 sec/ 13 sec
9	12 sec/ 11sec
10	< 11