

TEST MOTORI DI ACCESSO ALLA CLASSE PRIMA PER L'ANNO SCOLASTICO 2020-2021

2) Palleggio Basket 30 m con azionamento di un segnale acustico**Standardizzazione:** A. Donati, F. Marcello, P. Masia**Capacità motorie dominanti:** Complesso delle Capacità Coordinative**Impianto consigliato:** Palestra**Materiale:** Un pallone da basket, 6 coni stradali, cronometro centesimale o cellule fotoelettriche.**Descrizione:**

si disegnano la linea di partenza e di arrivo alla distanza di 30 mt.

Si dispongono i 6 coni sulla stessa direttrice alla distanza di 5 metri uno dall'altro.



Tracciato del test 30 metri in palleggio tipo basket di Donati A., Lai G., Marcello F. e Masia P.

Il soggetto parte da fermo dietro la linea di partenza e procede palleggiando con la mano preferita mentre con l'altra azionerà i segnali acustici posti sui coni sistemati a 5 metri l'uno dall'altro.

Nel caso la palla sfugga al controllo deve essere recuperata e l'esercizio ripreso dal punto in cui si è verificato l'errore. Si effettuano due prove.

Misurazione:

Il cronometraggio inizia al primo movimento del soggetto e termina al suono dell'ultimo segnale, il tempo è approssimato al centesimo di secondo. Viene registrata la prova migliore.

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	>17
5	16 sec /15 sec
6	14 sec /13 sec
7	12 sec /11 sec
8	11 sec /10 sec
9	9 sec /8 sec
10	< 7 sec

FEMMINE	
4	>17
5	16 sec /15 sec
6	14 sec /13 sec
7	12 sec /11 sec
8	11 sec /10 sec
9	9 sec /8 sec
10	< 7 sec