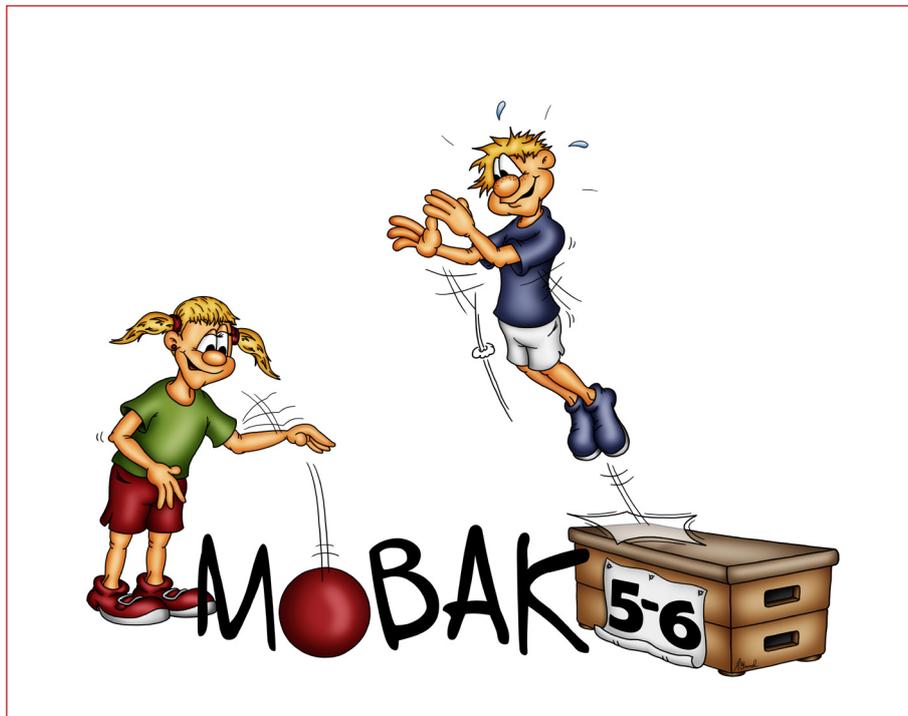


Christian Herrmann
Harald Seelig

MOBAK 5 - 6

Competenze motorie di base
in quinta elementare e in prima media



MANUALE DEI TEST



Informazioni legali

Autori:

Prof. Dr. Christian Herrmann
Dr. Harald Seelig

Collaboratori:

Adrian-Edward April
Zacharias Füglistaller
Prof. Dr. Elke Gramespacher
Prof. Dr. Uwe Pühse
Dr. Sara Seiler
Marina Wälti
Dr. Peter Weigel
Pascal Zumstein

Realizzazione:

Kathrin Bretz
Marina Wälti

Fonti iconografiche:

Prof. Dr. Christian Herrmann

Logo MOBAK 5-6:

Realizzato da Kümmel, www.kuemmel-cartoon.de

Traduzione:

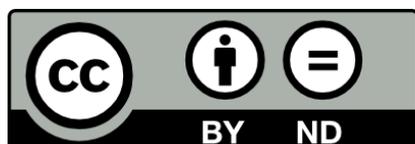
Alessandra Fabris

Edizioni:

3. Edizione (tedesca): Maggio 2020
2. Edizione (italiana): Maggio 2020
DOI: 10.5281/zenodo.3774449

Proposta di citazione:

Herrmann, C. & Seelig, H. (2020). *MOBAK-5-6: Competenze motorie di base in quinta elementare e in prima media. Manual dei test* (2a ed.). doi: 10.5281/zenodo.3774449.



MOBAK 5 - 6

Competenze motorie di base in quinta elementare e in prima media

Indice

Premessa	3
Struttura e contenuto dei test	3
Svolgimento dei test	3
Valutazione dei test	4
Interpretazione dei test	4
Criteri di qualità dei test	5
Campi di applicazione	5
Riassunto	5
Tabella di valutazione dei compiti di prova	6
Quadro generale dei compiti di prova	8
Descrizione dei compiti di prova	10

MANUALE DEI TEST



MOBAK 5-6 - Riassunto

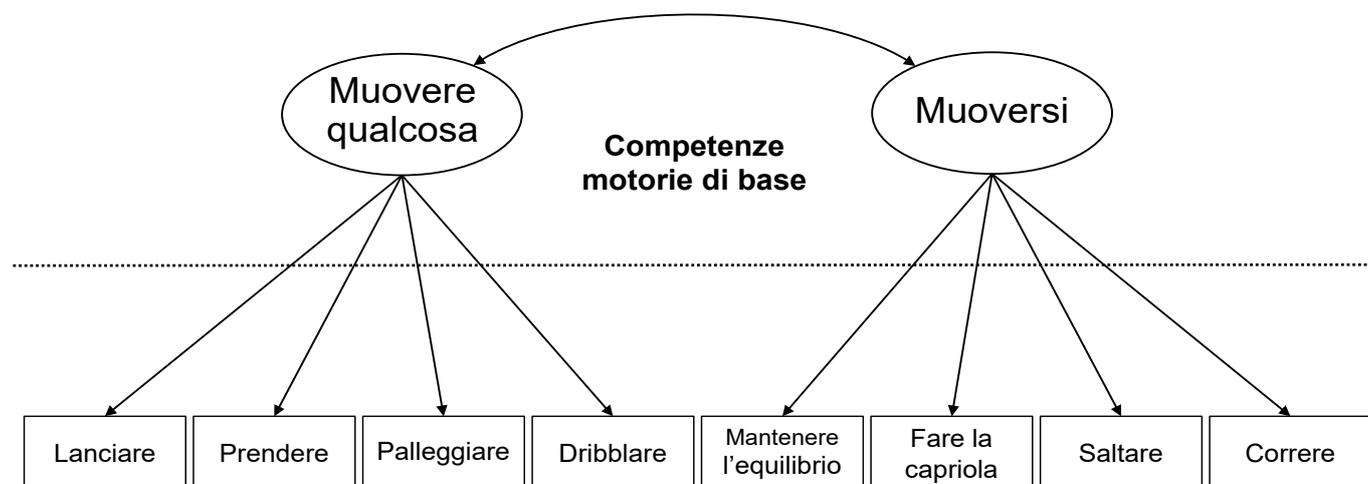
Premessa

Nel corso dell'assicurazione sistematica della qualità negli istituti scolastici, si pone sempre più spesso la questione relativa ai risultati dell'apprendimento che i bambini ottengono nello sport e nell'educazione fisica. Come obiettivo centrale dell'insegnamento nelle scuole dell'infanzia ed elementari ci sono le competenze motorie di base ancorate nel curriculum, che consentono ai bambini di partecipare attivamente alla cultura dello sport e dell'attività fisica.

Una diagnosi mirata è un prerequisito indispensabile per la promozione sistematica delle competenze motorie di base. Descrivendo le capacità motorie dei bambini si ottengono informazioni che aiutano gli insegnanti ad adattare le loro azioni metodico-didattiche alle esigenze dei bambini. Per la valutazione e la misurazione delle competenze motorie di base, sono necessari strumenti di indagine validi e allo stesso tempo praticabili per la pratica dell'insegnamento.

Struttura e contenuto dei test

MOBAK 5-6 è stato progettato per bambini dai 10 ai 12 anni. Può essere utilizzato per rispondere a domande sullo stato e sullo sviluppo delle competenze motorie di base nella tarda infanzia. Vengono registrate le competenze motorie di base di «Muoversi» con quattro compiti (mantenere l'equilibrio, fare la capriola, saltare, correre) e di «Muovere qualcosa» con quattro compiti (lanciare, prendere, palleggiare, dribblare). La difficoltà e la complessità dei compiti MOBAK sono adeguati all'età dei bambini.



Svolgimento dei test

MOBAK 5-6 consente una registrazione standardizzata ed economica delle competenze motorie di base per i test scientifici e per i test nella pratica dell'insegnamento sportivo. L'esecuzione dei compiti MOBAK può essere velocemente e facilmente realizzata in una palestra sportiva. Ogni compito viene spiegato e dimostrato una volta dal responsabile del test.

Per lo svolgimento dei test viene consigliato l'utilizzo di un percorso a stazioni, dove il conduttore¹ del test completa con tre o quattro bambini ciascuno degli otto compiti uno dopo l'altro. Il percorso completo dura circa 35 minuti e può essere quindi completato facilmente nel corso di una lezione di 45 minuti.

Per i test pratici si consiglia di suddividere i compiti in più lezioni e di valutarli individualmente. Questo approccio rende l'uso di MOBAK-5-6 pratico anche per i singoli insegnanti.

Valutazione dei test

La valutazione dei compiti MOBAK viene eseguita facilmente grazie alla codifica dicotomica (superato vs. non superato) e ai chiari criteri di standardizzazione.

- Compiti MOBAK „lanciare“ e „prendere“: Ciascun bambino ha sei tentativi (nessun tentativo di prova), per i quali viene annotato il numero di tentativi riusciti. Alla fine vengono dati 0 punti per 0-2 tentativi riusciti, 1 punto per 3-4 tentativi riusciti e 2 punti per 5-6 tentativi riusciti.
- Compiti MOBAK „palleggiare“, „dribblare“, „mantenere l'equilibrio“, „fare la capriola“, „saltare“ e „correre“: I bambini hanno due tentativi ciascuno per superare i test (nessun tentativo di prova). Questi compiti sono codificati dico-tomicamente (0 = non superato, 1 = superato); viene tuttavia annotato il numero di tentativi riusciti (mai superato = 0 punti, superato una volta = 1 punto, superato due volte = 2 punti).

I criteri per il superamento o non superamento dei compiti si trovano nelle descrizioni dei singoli test.

Interpretazione dei test

La valutazione dei singoli compiti e dei due ambiti di competenza MOBAK „muovere qualcosa“ e „muoversi“ può essere eseguita facilmente attraverso la somma dei valori ottenuti.

- I compiti MOBAK forniscono informazioni concrete su quale test è stato superato da quale bambino (sulla base del punteggio da 0 a 2). Ciò permette di vedere in quale ambito il bambino necessita un supporto. Il contenuto del curriculum può così essere adattato in modo mirato all'attuale livello di performance dei bambini.
- Gli ambiti di competenza MOBAK muovere qualcosa e muoversi vengono calcolati sommando i punteggi ottenuti nei singoli test. Per ogni ambito è possibile ottenere un massimo di 8 punti (4 test x 2 punti):
Muovere qualcosa = „lanciare“ + „prendere“ + „palleggiare“ + „dribblare“
Muoversi = „mantenere l'equilibrio“ + „fare la capriola“ + „saltare“ + „correre“

Gli ambiti di competenza MOBAK forniscono informazioni su una gamma più ampia rispetto ai singoli compiti MOBAK. Il punteggio da 0 a 8 permette una valutazione differenziata del livello delle competenze motorie di base.

¹Al fine di una migliore leggibilità, nelle pagine seguenti non sarà effettuata in modo esplicito nessuna differenziazione specifica di genere nell'indicazione delle persone. La forma maschile scelta include in modo adeguato e paritetico anche la forma femminile.

Criteria di qualità dei test

Per garantire la validità dei contenuti, la progettazione e la selezione dei compiti MOBAK 5-6 sono avvenute in stretto collegamento con gli obiettivi dei programmi di studio di lingua tedesca. In uno studio di validazione (N = 438 bambini, 48 % maschi, M = 11.25 anni, STD = 0.49, Range: 10.50-12.50 anni), è stata confermata la validità di costruito di MOBAK 5-6 dalle analisi fattoriali confermatrici. L'esame di attendibilità è stato effettuato anche con l'analisi fattoriale confermativa, che consente di verificare l'attendibilità della misurazione del costrutto.

Le pertinenti attendibilità fattoriali (muoversi: FR = .59; muovere qualcosa: FR = .85) risultano soddisfacenti (Herrmann & Seelig, 2017).

Campi di applicazione

MOBAK 5-6 dovrebbe permettere di affrontare le seguenti domande sullo stato e lo sviluppo delle competenze motorie di base:

- *Screening*: Qual è lo stato attuale delle competenze motorie di base?
- *Monitoring*: Vengono raggiunte le competenze motorie di base in educazione fisica? E come può essere ottimizzata la lezione a tale scopo?
- *Caratterizzazione di gruppi*: Quali sono le differenze tra i gruppi (ad es. per sesso, età,) riguardo alle competenze motorie di base?
- *Diagnostica*: Quali competenze motorie di base dovrebbero essere promosse in maniera specifica?
- *Descrizione dei processi di sviluppo*: Come cambiano le competenze motorie di base nello sviluppo del bambino?
- *Valutazione degli interventi*: Cambiano le abilità motorie di base dopo un'attività mirata di promozione?

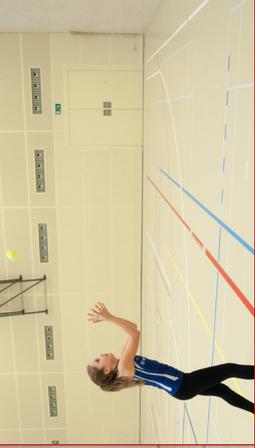
Riassunto

MOBAK 5-6 consente una valutazione standardizzata ed economica delle competenze motorie di base dei bambini dai 10 ai 12 anni. L'esecuzione dei compiti MOBAK può avvenire facilmente e velocemente in una palestra scolastica. La valutazione dei compiti può essere effettuata in modo semplice e comprensibile grazie alla scala dicotomica (superato vs. non superato) e ai chiari criteri di standardizzazione. La valutazione viene resa molto più facile grazie alla somma dei risultati dei valori ottenuti.



Tabella di valutazione dei compiti di prova MOBAK 5-6

		Muovere qualcosa					Muoversi					
		(1) Lanciare	(2) Prendere	(3) Palleggiare	(4) Dribblare	(5) Mantenere l'equilibrio	(6) Fare la capriola	(7) Saltare	(8) Correre	Punti totale		
Compiti:												
Tentativi:		6	6	2	2	2	2	2	2			
Valutazione:		0-2 Successi/Tentativi riusciti=0Pt. 3-4 Successi/Tentativi riusciti=1 Pt. 5-6 Successi/Tentativi riusciti=2 Pt.	0 Tentativi riusciti = 0 Pt. 1 Tentativi riusciti = 1 Pt. 2 Tentativi riusciti = 2 Pt.			0 Tentativi riusciti = 0 Pt. 1 Tentativi riusciti = 1 Pt. 2 Tentativi riusciti = 2 Pt.						
Nr.	Nome	w/m	Pt. <small>(tentativi riusciti)</small>	Pt.	Punti	Punti	Punti	Punti	Punti	Punti	Punti	Punti totale
Media dei compiti:												
Media della classe:												Muoversi:

Muovere qualcosa				
	Lanciare (1)	Prendere (2)	Palleggiare (3)	Dribblare (4)
				
Compiti da eseguire nei test	Essere in grado di colpire un oggetto.	Essere in grado di prendere una palla in movimento.	Essere in grado di palleggiare attraverso un corridoio con ostacoli.	Essere in grado di dribblare attraverso un corridoio con ostacoli.
Preparazione dei test	Il bersaglio viene appeso ad una parete ad un'altezza di 1,3 m (bordo inferiore). A 3.5 m di distanza dal bersaglio viene marcata con del nastro adesivo la linea di lancio. Il pezzo superiore di un cassone viene appoggiato sulla linea di lancio.	Viene marcata una linea di lancio (lunga ca. 1.5 m) a 4 metri di distanza dalla parete. La linea dev'essere parallela alla parete.	Delimitare un corridoio con del nastro adesivo (8.0 m x 1,1 m) con quattro ostacoli larghi 0.7 m (2 paletti con magliette) a distanza di 1.5 m; 0.5 m; 4.0 m; 0.5 m. Posizionare un cono a 0.5 m di distanza dalla fine del corridoio.	Delimitare un corridoio con del nastro adesivo (8.0 m x 1,1 m) con quattro ostacoli larghi 0.7 m (2 coni collegati con del nastro adesivo) a distanza di 1.0 m; 1.5 m; 3.0 m; 1.5 m. Posizionare un cono a 0.5 m di distanza dalla fine del corridoio.
Svolgimento dei test	Il bambino si posiziona dietro la linea dei 3.5 m e lancia 6 palle verso il bersaglio.	Il bambino lancia una palla da tennis alla parete e la riprende direttamente al volo.	Il bambino palleggia attraverso ad un corridoio con ostacoli fino al cono per poi tornare nella stessa maniera al punto di partenza.	Il bambino dribbla attraverso ad un corridoio con ostacoli fino al cono per poi tornare nella stessa maniera al punto di partenza.
Criteri	Il bambino resta dietro al cassone. È sufficiente toccare il bersaglio per ottenere il punto.	Non si può superare la linea marcata durante il lancio. Bisogna prendere la palla al volo direttamente dopo il rimbalzo sulla parete. Dopo la presa bisogna tenere la palla almeno 1 sec. in mano.	È permesso palleggiare con la mano destra o con la sinistra. La palla non può essere trattenuta o persa e non può nemmeno uscire dal corridoio. Non si possono toccare gli ostacoli. Max. 25 sec. per corsa.	La palla non può essere persa e nemmeno uscire dal corridoio. La palla non può rotolare tra i conetti. Non si possono toccare gli ostacoli. Max. 25 sec. per corsa.
Valutazione	6 tentativi. Viene annotato il numero di successi.	6 tentativi. Viene annotato il numero di palle prese.	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti. Max. 25 sec. per corsa.	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti. Max. 25 sec. per corsa.
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> • 6 palline da lancio (diametro 65 mm, 80 g) • 1 bersaglio (diametro 40 cm) • 1 cassone (parte superiore) • Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pallina da tennis • Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pallone da basket (dimensione 6) • 8 paletti (altezza: ca. 1.4 m) • 4 magliette (larghe 70 cm, ca. XL) • 1 cono • Cronometro • Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pallone da calcio (grandezza 4; peso: ca. 350 g) • 9 coni (altezza: 23 cm, larghezza: 13 cm) • Cronometro • Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm)

Muoversi				
	Mantenere l'equilibrio (5)	Fare la capriola (6)	Saltare (7)	Correre (8)
				
Compiti da eseguire nei test	Riuscire a camminare su una panchina con ostacoli mantenendo l'equilibrio.	Essere in grado di fare la capriola in avanti dopo un salto.	Essere in grado di saltare la corda sul posto con diversi ritmi.	Essere in grado di cambaire la forma di corsa durante la corsa.
Preparazione dei test	Una panchina capovolta viene posizionata su una pedana in modo da creare un'altalena basculante (bilzo balzo). Su di essa vengono attaccati in due punti due blocchi di legno uno sopra l'altro a distanza di 1.0 m dall'inizio e 1.0 m dalla fine.	Posizionare 3 tappetini longitudinalmente uno dietro l'altro sul pavimento. Mettere orizzontalmente una scatola di banane tra il primo e il secondo tappetino.	Appoggiare corde per saltare su una superficie libera della palestra. Marcare il punto di partenza con del nastro adesivo.	Formare un quadrato posizionando 2 coni sul pavimento sotto e facendo 2 marcature sul pavimento sopra (4.0 m x 4.0 m). Marcare i lati e le diagonali con del nastro adesivo. Posizionare 3 cerchi uno attaccato all'altro su ogni linea laterale.
Svolgimento dei test	Il bambino cammina in avanti e indietro mantenendo l'equilibrio sulla panchina capovolta con gli ostacoli.	Il bambino salta oltrepassando la scatola di banane atterrando facendone una capriola. (Salto del pesce).	Il bambino salta la corda sul posto con un ritmo da lui scelto. Dopo 10 sec. cambia ritmo e salta per altri 10 sec.	Il bambino corre lungo le linee marcate creando un otto. Durante il percorso cambia forma di corsa.
Criteri	Bisogna camminare in maniera continua senza fermarsi o cadere dalla panchina. L'anca del bambino dev'essere perpendicolare alla panchina. Non sono consentiti passi di regolazione. Bisogna oltrepassare gli ostacoli senza calpestarli.	Il salto dev'essere eseguito a piedi pari da una posizione eretta. Bisogna riconoscere un salto. La scatola non può essere toccata. Il rotolante dev'essere dritto. Bisogna atterrare sui tappetini senza incrociare le gambe.	Il bambino salta la corda sul posto utilizzando due ritmi diversi da lui scelti. Dopo 10 sec. deve cambaire ritmo e saltare per altri 10 sec. Non sono consentiti errori o interruzioni. Il bambino deve fare almeno un salto al secondo.	Il bambino corre in avanti sulle linee laterali, lateralmente senza incrociare le gambe sulle diagonali ed eseguire esattamente tre passi veloci nei cerchi.
Valutazione	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti.	2 tentativi. Viene annotato il numero di palle prese.	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti.	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti.
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> • 1 panchina (altezza: 38 cm, lato inferiore: 10 cm x min. 3.7 m) • 1 pedana (altezza: 20 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 tappetini (1.6 m x 1.1 m, 7 cm) • 1 scatola di banane (lunghezza: 52.5, larghezza: 39 cm, altezza: 23 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Corda per saltare (lunghezza: min. 2 m) • Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 coni • 6 cerchi (diametro 80 cm)

Lanciare (1)

Strumento di test MOBAK 5-6

Campo Muovere qualcosa



Compito da eseguire nel test Essere in grado di colpire un oggetto.

Preparazione del test Il bersaglio viene appeso ad una parete ad un'altezza di 1,3 m (bordo inferiore). A 3.5 m di distanza dal bersaglio viene marcata con del nastro adesivo la linea di lancio. Il pezzo superiore di un cassone viene appoggiato sulla linea di lancio.

Svolgimento del test Il bambino si posiziona dietro la linea dei 3.5 m e lancia 6 palle verso il bersaglio.

Criteri

- Il bambino resta dietro al cassone.
- È sufficiente toccare il bersaglio per ottenere il punto.

Valutazione 6 tentativi. Viene annotato il numero di successi.
0–2 tentativi riusciti = 0 Punti
3–4 tentativi riusciti = 1 Punto
5–6 tentativi riusciti = 2 Punti

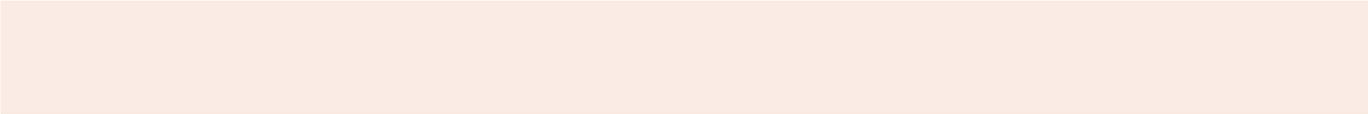
Materiale

- 6 palline da lancio (diametro: 65 mm; peso: 80 g)
- 1 bersaglio (diametro: 40 cm)
- 1 cassone (parte superiore)
- Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)

Istruzione/ Dimostrazione *Posizionatevi dietro al cassone e provate a colpire il bersaglio con la pallina. Avete in totale 6 tentativi. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione).*

Indicazioni per il conduttore del test

- Si può scegliere il tipo di lancio (è consentito tenere la palla finché il braccio è teso in avanti).
- Dimostrazione di un lancio.



Prendere (2)

Strumento di test MOBAK 5-6

Campo Muovere qualcosa



Compito da eseguire nel test Essere in grado di prendere una palla in movimento.

Preparazione del test Viene marcata una linea di lancio (lunga ca. 1.5 m) a 4 metri di distanza dalla parete. La linea dev'essere parallela alla parete.

Svolgimento del test Il bambino lancia una palla da tennis alla parete e la riprende direttamente al volo.

Criteri

- Non si può superare la linea marcata durante il lancio.
- Bisogna prendere la palla al volo direttamente dopo il rimbalzo sulla parete.
- Dopo la presa bisogna tenere la palla almeno 1 sec. in mano.

Valutazione 6 tentativi. Viene annotato il numero di palle prese.
0–2 tentativi riusciti = 0 Punti
3–4 tentativi riusciti = 1 Punto
5–6 tentativi riusciti = 2 Punti

Materiale

- 1 palla da tennis
- Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)

Istruzione/ Dimostrazione *Posizionatevi con la palla davanti alla linea di tiro. Lanciate la palla contro la parete in modo da riuscire a riprenderla. Prendete la palla al volo dopo il rimbalzo contro la parete. Per lanciare la palla dovete essere dietro la linea, ma per riprenderla potete anche avanzare. Guardate vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione).*

Indicazioni per il conduttore del test

- Lancio sopra la testa.
- Si può superare la linea per riprendere la palla.



Palleggiare (3)

Strumento di test MOBAK 5-6

Campo Muovere qualcosa



Compito da eseguire nel test Essere in grado di palleggiare attraverso ad un corridoio con ostacoli.

Preparazione del test Delimitare un corridoio con del nastro adesivo (8.0 m x 1,1 m) con quattro ostacoli larghi 0.7 m (2 paletti con magliette) a distanza di 1.5 m; 0.5 m ; 4.0 m; 0.5 m. Posizionare un cono a 0.5 m di distanza dalla fine del corridoio.

Svolgimento del test Il bambino palleggia attraverso ad un corridoio con ostacoli fino al cono per poi tornare nella stessa maniera al punto di partenza.

Criteri

- Il bambino deve avanzare fluidamente e in maniera continua.
- Non si può perdere la palla.
- È permesso palleggiare con la mano destra o con la sinistra.
- La palla non può essere trattenuta.
- Non si può palleggiare con entrambe le mani.
- Si può toccare la palla con il piede ma non è consentito alcun movimento del piede sulla palla.
- La palla non può uscire dal corridoio laterale, Non si posso toccare gli ostacoli.
- Max. 25 sec. per corsa.

Valutazione 2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti
0 successi = 0 Punti
1 successi = 1 Punto
2 successi = 2 Punti

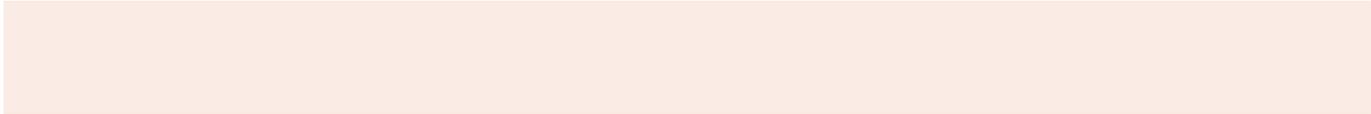
Materiale

- 1 pallone da basket (dimensione 6)
- 8 paletti (altezza: ca. 1.4 m)
- 4 magliette (larghezza: 70 cm, larghezza spalle: ca. XL)
- 1 cono
- Cronometro
- Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)

Istruzione/ Dimostrazione *Posionatevi con la palla in mano davanti alla linea di partenza. Pallegiate attraverso il corridoio con gli ostacoli fino al cono per poi tornare nella stessa maniera al punto di partenza. Potete palleggiare solo con una mano, ma potete cambiarla quando e quanto volete. La palla deve sempre restare nel corridoio e non può toccare gli ostacoli. Appena la palla inizia a muoversi nel corridoio inizia il tentativo. Avete 20 sec. per svolgere il compito. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione)*

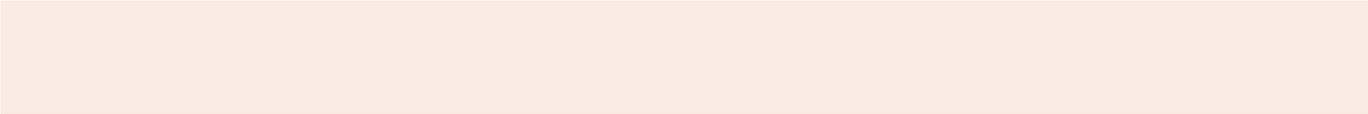
Indicazioni per il conduttore del test

- È consentito oltrepassare la linea.
- Il bambino non può stare più di 1 sec. fermo.
- Il giro intorno al cono può avvenire da destra o da sinistra.
- Bisogna interrompere subito le competizioni tra i bambini che possono portare ad un esecuzione imprecisa del compito.
- Se non dovessero essere disponibili dei paletti, possono essere sostituiti da coni.



Dribblare (4)

Strumento di test	MOBAK 5-6	
Campo	Muovere qualcosa	
Compito da eseguire nel test	Essere in grado di dribblare attraverso ad un corridoio con ostacoli.	
Preparazione del test	Delimitare un corridoio con del nastro adesivo (8.0 m x 1,1 m) con quattro ostacoli larghi 0.7 m (2 coni collegati con del nastro adesivo) a distanza di 1.0 m; 1.5 m; 3.0 m; 1.5 m. Posizionare un cono a 0.5 m di distanza dalla fine del corridoio.	
Svolgimento del test	Il bambino dribbla attraverso ad un corridoio con ostacoli fino al cono per poi tornare nella stessa maniera al punto di partenza	
Criteri	<ul style="list-style-type: none">• Il bambino deve avanzare fluidamente e in maniera continua.• Non si può toccare la palla con le mani.• Non si può perdere la palla.• La palla non può uscire dal corridoio laterale.• Non si possono toccare gli ostacoli.• La palla non può rotolare tra i conetti• Max. 25 sec. per corsa.	
Valutazione	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti 0 successi = 0 Punti 1 successi = 1 Punto 2 successi = 2 Punti	
Materiale	<ul style="list-style-type: none">• 1 pallone da calcio (grandezza 4, circonferenza: 62 cm, peso: ca. 350 g)• 9 coni (altezza: 23 cm, larghezza: 13 cm)• Cronometro• Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm)	
Istruzione/ Dimostrazione	<i>Posizionatevi con la palla ai piedi davanti alla linea di partenza. Dribblate attraverso il corridoio con gli ostacoli fino al cono per poi tornare nella stessa maniera al punto di partenza. La palla dovrebbe restare sempre all'interno delle linee del corridoio ed essere condotta intorno ai coni. Il tentativo inizia appena la palla inizia a muoversi nel corridoio. Avete 20 sec. per svolgere il compito. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione)</i>	
Indicazioni per il conduttore del test	<ul style="list-style-type: none">• È consentito oltrepassare la linea.• Il bambino non può stare più di 1 sec. fermo.• Il giro intorno al cono può avvenire da destra o da sinistra.• Bisogna interrompere subito le competizioni tra i bambini che possono portare ad un'esecuzione imprecisa del compito.	



Mantenere l'equilibrio (5)

Strumento di test MOBAK 5-6



Campo Muoversi

Compito da eseguire nel test Riuscire a camminare su una panchina con ostacoli mantenendo l'equilibrio.

Preparazione del test Una panchina capovolta viene posizionata su una pedana in modo da creare un'altalena basculante (bilzo balzo). Su di essa vengono attaccati in due punti due blocchi di legno uno sopra l'altro a distanza di 1.0 m dall'inizio e 1.0 m dalla fine.

Svolgimento del test Il bambino cammina in avanti e indietro mantenendo l'equilibrio sulla panchina cavopolta con gli ostacoli.

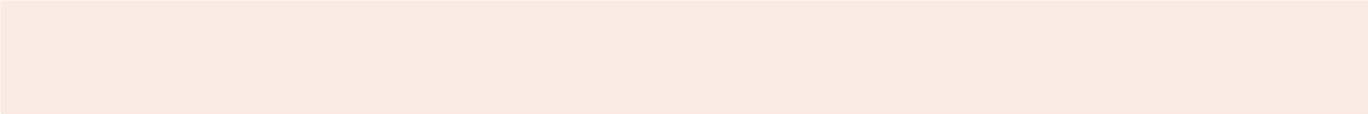
- Criteri**
- Il bambino cammina mantenendo l'equilibrio senza fermarsi.
 - Bisogna riconoscere una camminata continua.
 - Non è concesso lasciare la panchina.
 - Non si può camminare lateralmente.
 - L'anca del bambino (asse trasversale del corpo) dev'essere perpendicolare alla panchina.
 - Non sono consentiti passi di regolazione.
 - Si può fare un passo di regolazione prima del superamento dei blocchi di legno.
 - Si può toccare i blocchi di legno solo lateralmente.

Valutazione 2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti
Valutare l'andata (in avanti) e il ritorno (all'indietro) separatamente.
0 successi = 0 Punti
1 successi = 1 Punto
2 successi = 2 Punti

- Materiale**
- 1 panchina (altezza: 38 cm, lato inferiore: largo 10 cm e lungo min. 3.7 m)
 - 1 pedana (altezza: 20 cm)
 - 4 blocchi di legno (18 cm x 6 cm x 10 cm) e delle cinghie per il loro fissaggio
 - Eventualmente del nastro adesivo (largo ca. 30 mm)

Istruzione/ Dimostrazione *Salite sulla panchina e provate a camminare dall'altra parte mantenendo l'equilibrio. Oltrepassate i blocchi di legno provando a non toccarli. Una volta arrivati in fondo tornate al punto iniziale camminando all'indietro. Anche al ritorno dovrete oltrepassare i blocchi di legno senza toccarli. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione).*

- Indicazioni per il conduttore del test**
- Il bambino non può stare più di 1 sec. fermo.
 - Sono ammesse correzioni dell'equilibrio.



Fare la capriola (6)

Strumento di test MOBAK 5-6



Campo Muoversi



Compito da eseguire nel test Essere in grado di fare la capriola in avanti dopo un salto.

Preparazione del test Posizionare 3 tappetini longitudinalmente uno dietro l'altro sul pavimento. Mettere orizzontalmente una scatola di banane tra il primo e il secondo tappetino

Svolgimento del test Il bambino salta oltrepassando la scatola di banane atterrando facendo una capriola. (Salto del pesce).

Criteri

- Il salto dev'essere eseguito a piedi pari da una posizione eretta.
- Bisogna riconoscere un salto (le mani toccano il tappetino dopo che i piedi hanno lasciato il pavimento).
- La scatola non può essere toccata.
- Il rotolamento dev'essere dritto e con la schiena arcuata.
- Bisogna atterrare completamente sui tappetini senza incrociare le gambe.

Valutazione 2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti
0 successi = 0 Punti
1 successi = 1 Punto
2 successi = 2 Punti

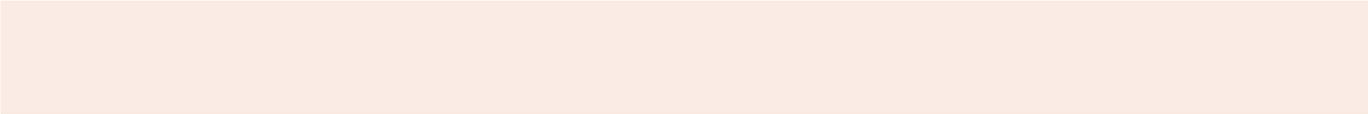
Materiale

- 3 materassini (1.6 m x 1.1 m, spessore: ca. 7.0 cm)
- 1 scatola di banane (lunghezza: 52.5 cm, larghezza: 39 cm, altezza 23 cm)

Istruzione/ Dimostrazione *Posizionatevi a piedi pari davanti alla scatola di banane e appoggiate il mento sul petto. Saltate con entrambi i piedi oltrepassando la scatola di banane e atterrate facendo una capriola (salto del pesce). Non potete toccare la scatola o farla cadere. Una volta oltrepassata la scatola dovete prima toccare il tappetino con le mani e poi potete fare la capriola. Dovete provare a rialzarvi in piedi direttamente dopo la capriola senza incrociare le gambe. Guardate, vi faccio vedere come si fa.* (Dimostrazione con indicazione „mento sul petto“).

Indicazioni per il conduttore del test

- Il mento è sul petto.
- Il conduttore del test garantisce una posizione di sicurezza. In caso di intervento il test risulta come “non superato”.

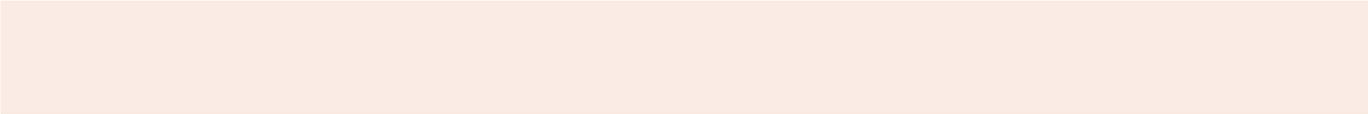


Saltare (7)

Strumento di test MOBAK 5-6
Campo Muoversi



Compito da eseguire nel test	Essere in grado di saltare la corda sul posto con diversi ritmi.
Preparazione del test	Posizionare corde per saltare su una superficie libera della palestra. Marcare il punto di partenza con del nastro adesivo.
Svolgimento del test	Il bambino salta la corda sul posto con un ritmo da lui scelto. Dopo 10 sec. cambia ritmo e salta per altri 10 sec.
Criteri	<ul style="list-style-type: none">• Il bambino salta con due forme di salto differenti.• Bisogna cambiare ritmo o forma di salto senza interruzioni.• Dopo il cambio bisogna saltare ancora 10 sec. con il nuovo ritmo.• Non sono consentiti errori o interruzioni.• Il bambino può decidere che forme di salto utilizzare (ritmo, tempo, ecc.).• Il bambino deve fare almeno un salto al secondo.• Bisogna saltare sul posto (su ca. 1 m²).
Valutazione	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti. 0 successi = 0 Punti 1 successi = 1 Punto 2 successi = 2 Punti
Materiale	<ul style="list-style-type: none">• Corda per saltare (lunghezza: min. 2.0 m)• Cronometro• Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm)
Istruzione/ Dimostrazione	<i>Saltate per 20 secondi con la corda sul posto marcato. Potete scegliere voi che forma di salto utilizzare. La difficoltà della forma di salto non ha importanza. Dopo 10 secondi do- vete cambiare il ritmo o la forma di salto. Vi do io il segnale quando dovete cambiare e faccio il conto alla rovescia. Potete provare svelto come tenere la corda e come volete fare il cambio. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione delle diverse tecniche).</i>
Indicazioni per il conduttore del test	<ul style="list-style-type: none">• In caso di errori (per es. rimanere bloccati), i bambini dovrebbero continuare a saltare fino alla fine dei 20 sec.• I bambini dovrebbero regolare la lunghezza della propria corda (ca. altezza del petto) prima di iniziare i 20 sec. e fare qualche salto di prova• Dimostrare due forme di salto (per es. salto a piedi pari con saltello intermedio, salto su un piede alternando destra e sinistra).

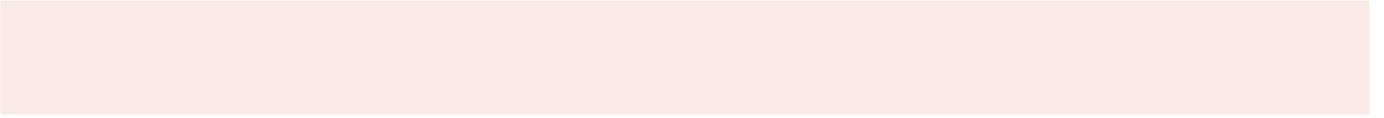


Correre (8)

Strumento di test MOBAK 5-6
Campo Muoversi



Compito da eseguire nel test	Essere in grado di cambiare la forma di corsa durante lo spostamento.
Preparazione del test	Formare un quadrato posizionando 2 coni sul pavimento sotto e facendo 2 marcature (croci con del nastro adesivo) sul pavimento sopra (4.0 m x 4.0 m). Marcare i lati e le diagonali con del nastro adesivo. Posizionare 3 cerchi uno attaccato all'altro sulle due linee laterali.
Svolgimento del test	<p>Il bambino corre lungo le linee marcate creando un otto. Durante il percorso cambia forma di corsa.</p> <p>Il bambino parte dal cono inferiore sinistro e corre in avanti facendo tre passi in ogni cerchio fino ad arrivare alla croce. Procede con passi laterali attraverso la diagonale fino al cono destro e continua correndo in avanti attraversando i cerchi fino alla seconda croce marcata sul pavimento. Da lì torna al cono di partenza correndo con passi laterali.</p>
Criteri	<ul style="list-style-type: none">• Deve avvenire uno scambio fluido tra le forme di corsa• 3 passi svelti nei cerchi (esattamente 3 contatti a terra, max. 2 sec. per cerchio).• Non si possono toccare i cerchi• Il bambino non può toccare il pavimento al di fuori dei cerchi durante la corsa in avanti.• La corsa laterale dev'essere effettuata con passi laterali senza incrociare le gambe.• L'anca del bambino (asse trasversale del corpo) deve rimanere parallela alla marcatura diagonale durante la corsa laterale.• Bisogna correre sulle linee laterali (sempre una gamba in aria e non camminare).
Valutazione	<p>2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti.</p> <p>0 successi = 0 Punti</p> <p>1 successi = 1 Punto</p> <p>2 successi = 2 Punti</p>
Materiale	<ul style="list-style-type: none">• 2 coni• 6 cerchi (diametro: 80 cm)• Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm)
Istruzione/ Dimostrazione	<p><i>Posizionatevi dietro il cono. Correte lungo le linee marcate creando un otto. Iniziate correndo in avanti e facendo esattamente tre passi in ogni cerchio fino alla croce marcata sul pavimento. Una volta arrivati alla croce continuate correndo con passi laterali lungo la diagonale fino ad arrivare al cono. Durante la corsa laterale non potete incrociare le gambe. Correte poi esternamente al cono e fate di nuovo tre passi per cerchio fino ad arrivare alla seconda croce. Tornate infine al punto di partenza correndo di nuovo lateralmente sulla diagonale. Nei passi che fate nei cerchi dovete alzare attivamente le ginocchia. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione)</i></p>
Indicazioni per il conduttore del test	Sulle linee marcate ai lati bisogna correre in avanti mentre su quelle diagonali bisogna correre facendo passi laterali.



Contatti

Prof. Dr. Christian Herrmann

Expert Group Physical Education
Zurich University of Teacher Education
Lagerstrasse 2
CH-8090 Zurigo
Svizzera

Tel.: +41 43 305 52 64
E-Mail: christian.herrmann@phzh.ch
Homepages: www.mobak.info / www.phzh.ch

