

Christian Herrmann

Ilaria Ferrari

Marina Wälti

Sarah Wacker

Jürgen Kühnis

# MOBAK - S I

Competenze motorie di base alla Scuola dell'infanzia



MANUALE DEI TEST



## Informazioni legali

### *Autori:*

Prof. Dr. Christian Herrmann  
Prof. Dr. Ilaria Ferrari Ehrensberger  
Marina Wälti  
Sarah Wacker  
Prof. Dr. Dr. Jürgen Kühnis

### *Realizzazione:*

Kathrin Bretz  
Marina Wälti

### *Fonti iconografiche:*

Céline Scheidegger

### *Logo MOBAK-SI:*

Realizzato da Kümmel, [www.kuemmel-cartoon.de](http://www.kuemmel-cartoon.de)

### *Traduzione:*

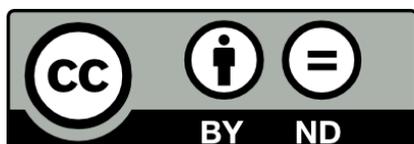
Alessandra Fabris

### *Edizioni:*

3. Edizione (tedesca): Maggio 2020  
3. Edizione (italiana): Maggio 2020  
DOI: 10.5281/zenodo.3774456

### *Proposta di citazione:*

Herrmann, C., Ferrari, I., Wälti, M., Wacker, S. & Kühnis, J. (2020). *MOBAK-SI: Competenze motorie di base alla Scuola dell'infanzia. Manuale dei test* (3a ed.). doi: 10.5281/zenodo.3774456.



# M O B A K - S I

## Competenze motorie di base alla Scuola dell'infanzia

### 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 - Scuola dell'infanzia - Riassunto

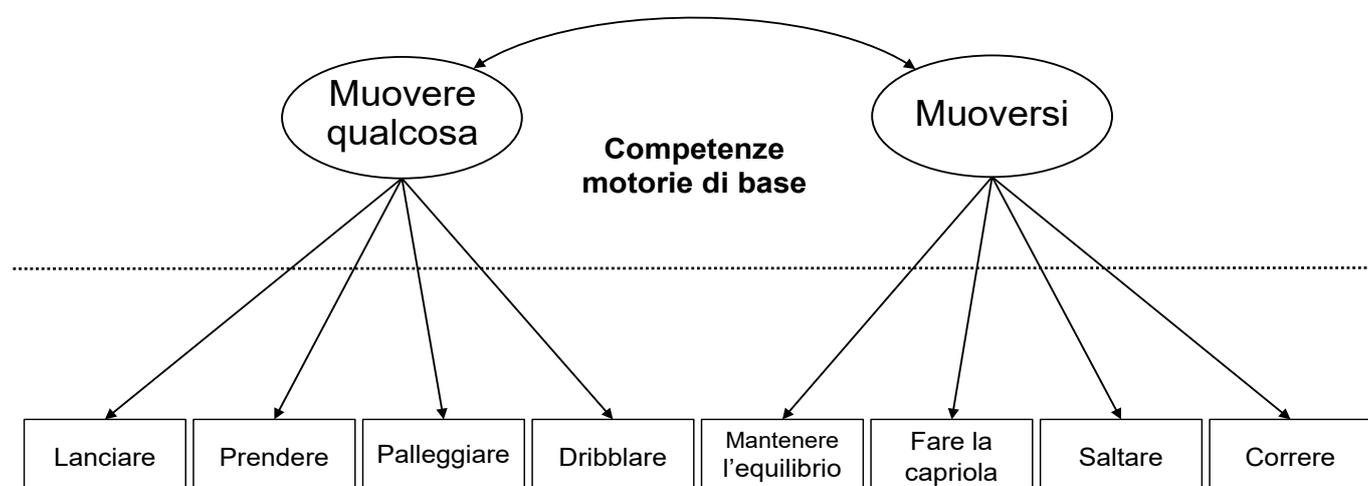
### Premessa

Negli istituti formativi, che hanno tra i vari scopi quello di garantire la qualità nella scuola, ci si pone sempre più spesso la questione relativa ai risultati dell'apprendimento che i bambini ottengono nell'educazione fisica. Come obiettivo centrale dell'insegnamento nelle scuole dell'infanzia ed elementari ci sono le competenze motorie di base ancorate nel piano degli studi, 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

Lo strumento MOBAK-SI è stato progettato per bambini dai 4 ai 6 anni. Può essere utilizzato per rispondere a domande sullo stato e sullo sviluppo delle competenze motorie di base nell'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 altrettanto quattro compiti (lanciare, prendere, palleggiare, dribblare). La difficoltà e la complessità dei compiti MOBAK sono adeguati all'età dei bambini.



### Svolgimento dei test

MOBAK-SI consente una registrazione standardizzata ed economica delle competenze motorie di base per i test scientifici e per i test nella pratica dell'educazione fisica. 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 conduttore<sup>1</sup> 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 in cui il docente si trova a lavorare da solo con gli alunni, quindi senza supporto di terze persone, si consiglia di suddividere i compiti in più lezioni e di valutarli individualmente. Questo approccio rende l'uso di MOBAK-SI pratico anche per i sin-goli 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 dicotomicamente (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.

- 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 della programmazione 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.

---

<sup>1</sup>Al 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-SI sono avvenute in stretto collegamento con gli obiettivi dei programmi di studio di lingua tedesca. In uno studio di validazione (N = 403 bambini, 53 % maschi, M = 5.69 anni, STD = 0.56, Range: 4.58-6.58 anni), è stata confermata la validità di costruito di MOBAK-SI dalle analisi fattoriali confermatrice. L'esame di attendibilità è stato effettuato anche con l'analisi fattoriale confermatrice, che consente di verificare l'attendibilità della misurazione del costrutto. Le pertinenti attendibilità fattoriali (muoversi: FR = .67; muovere qualcosa: FR = .72) risultano soddisfacenti.

### *Campi di applicazione*

MOBAK-SI 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 genere, 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-SI consente una valutazione standardizzata ed economica delle competenze motorie di base dei bambini dai 4 ai 6 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.







<b>Muovere qualcosa</b>				
	<b>Lanciare (1)</b>	<b>Prendere (2)</b>	<b>Palleggiare (3)</b>	<b>Dribblare (4)</b>
				
<b>Compiti da eseguire nei test</b>	Essere in grado di colpire un oggetto con una palla.	Essere in grado di prendere una palla.	Essere in grado di palleggiare e di prendere una palla.	Essere in grado di dribblare con una palla ai piedi.
<b>Preparazione dei test</b>	Il bersaglio viene appeso ad una parete ad un'altezza di 1,1 m (bordo inferiore). A 1.5 m di distanza dal bersaglio viene segnata con del nastro adesivo la linea di lancio.	Vengono marcate due linee con il nastro adesivo a distanza di 1.5 m l'una dall'altra. Queste linee vengono poi collegate con una linea perpendicolare che va da una metà all'altra (a 0.75 m).	Viene posizionata una palla su una superficie libera della palestra. Viene fatta una croce con del nastro adesivo sul pavimento.	Delimitare un corridoio con del nastro adesivo (dimensioni interne: 2,8 m x 9,0 m) e mettere un cono ad ogni angolo. Posizionare un pezzo di cassone trasversalmente dopo 3,0 m e 6,0 m nel corridoio.
<b>Svolgimento dei test</b>	Il bambino si posiziona dietro la linea di tiro e lancia 6 palle verso il bersaglio.	Il conduttore del test lancia la palla sul segno a terra, in modo da farla rimbalzare a ca. 1,1 m di altezza. Il bambino deve prendere la palla dopo il rimbalzo..	Il bambino fa rimbalzare la palla con entrambe le mani sul pavimento per poi riafferrarla senza mai perderla.	Il bambino dribbla attraverso il corridoio passando accanto ai cassoni.
<b>Criteri</b>	Il bambino resta dietro al cassone. È sufficiente toccare il bersaglio per ottenere il punto.	Bisogna prendere la palla con il palmo delle mani. La palla non può essere afferrata a "canestro" né essere trattenuta contro il torace .	Eseguire almeno 5 palleggi ritmici (max. 1 sec. di pausa). Non si può perdere la palla. Dev'essere un'accelerazione della palla a partire da un movimento dell'avambraccio. Bisogna prendere la palla con il palmo delle mani.	Il bambino deve avanzare fluidamente e in maniera continua. Non si può toccare la palla con le mani. Né la palla e nemmeno il bambino possono uscire dal corridoio. Non è consentito toccare le linee laterali né i cassoni.
<b>Valutazione</b>	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.	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti.
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 palline da lancio (diametro 65 mm, 80 g)</li> <li>• 1 bersaglio (diametro 40 cm)</li> <li>• 1 cassone</li> <li>• Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piccolo pallone da basket (dimensione 3)</li> <li>• 1 paletto</li> <li>• Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 palla da pallavolo (dimensione 5)</li> <li>• Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pallone da calcetto (dimensione 4)</li> <li>• 4 coni</li> <li>• 2 pezzi di cassone (L: 1.5 m)</li> <li>• Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)</li> </ul>

## Muoversi

	Mantenere l'equilibrio (5)	Fare la capriola (6)	Saltare (7)	Correre (8)
 MOBAK (MOTRICITÀ OLIMPIA)				
<b>Compiti da eseguire nei test</b>	Riuscire a camminare su una panchina capovolta mantenendo l'equilibrio.	Essere in grado di fare la capriola in avanti.	Essere in grado di saltare su un piede in avanti in maniera continua.	Essere in grado di correre in avanti e indietro.
<b>Preparazione dei test</b>	Posizionare una panchina capovolta sul pavimento. Creare con il nastro adesivo dei segni sulla panchina a 3.0 m l'uno dall'altro.	Posizionare 2 tappetini longitudinalmente uno dietro l'altro su una pedana. Mettere la parte superiore di un cassone davanti alla pedana.	Vengono marcate 2 linee con del nastro adesivo ad una distanza di 3.0 m l'una dall'altra. All'inizio e alla fine di ogni linea vengono posizionati dei coni.	Delimitare un corridoio perpendicolarmente alla parete con dei coni e del nastro adesivo (dimensioni interne: 0.6 m x 4.0 m). Marcare la linea di partenza.
<b>Svolgimento dei test</b>	Il bambino parte dalla prima demarcatura e cammina in avanti mantenendo l'equilibrio. Una volta toccata la seconda linea (a 3.0 m di distanza) torna al punto di partenza camminando all'indietro.	Il bambino esegue una capriola in avanti sul piano inclinato dopodiché si rialza fluidamente.	Il bambino inizia con entrambi i piedi a terra dietro la linea di partenza, salta in maniera continua su un piede fino alla linea successiva, si gira, cambia piede, e torna indietro.	Il bambino inizia dietro la linea del via, corre in avanti nel corridoio fino a toccare il muro con la mano e poi ritorna correndo all'indietro fino a toccare la linea di partenza. Corriere avanti e indietro due volte di fila viene considerato come 1 tentativo.
<b>Criteri</b>	Bisogna riconoscere una camminata continua sia in avanti sia all'indietro. Le marcature devono essere toccate. Non è concesso scendere dalla panchina. L'anca del bambino dev'essere perpendicolare alla panchina. Non sono consentiti passi di regolazione.	L'esecuzione dev'essere fluida e senza interruzioni fino alla fine (tomare in pie-di). Il rotolamento dev'essere dritto e con la schiena arrotondata e viene eseguito a partire dal collo e, se necessario, da dietro la testa. Non è consentito rotolare di lato sulla spalla o incrociare le gambe per rialzarsi in piedi.	Saltare in avanti senza stare fermi più di 1 sec. Bisogna saltare su un piede solo per tutta la distanza.	Il bambino compie passi continui e corre avanti e indietro due volte di fila senza interruzioni. Non è consentito toccare i coni e le linee laterali. Bisogna invece toccare la parete e la linea di partenza. L'anca rimane perpendicolare alla direzione di marcia.
<b>Valutazione</b>	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti. • 1 panchina (altezza: 38 cm, lunghezza lato inferiore: min. 3.2 m, larghezza lato inferiore: 10cm) • Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti. • 2 tappetini (spessore: ca. 7 cm) • 1 pedana • 1 cassone (parte superiore)	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti. • 4 coni • Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)	2 tentativi. Viene annotato il numero di tentativi riusciti. • 6 coni • Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)
<b>Materiale</b>				

## Lanciare (1)

**Strumento di test** MOBAK-SI

**Campo** Muovere qualcosa



**Compito da eseguire nel test** Essere in grado di colpire un oggetto con una palla.

**Preparazione del test** Il bersaglio viene appeso ad una parete ad un'altezza di 1.1 m (bordo inferiore). A 1.5 m di distanza dal bersaglio viene segnata con del nastro adesivo la linea di lancio.

**Svolgimento del test** Il bambino si posiziona dietro la linea di tiro e lancia sei 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

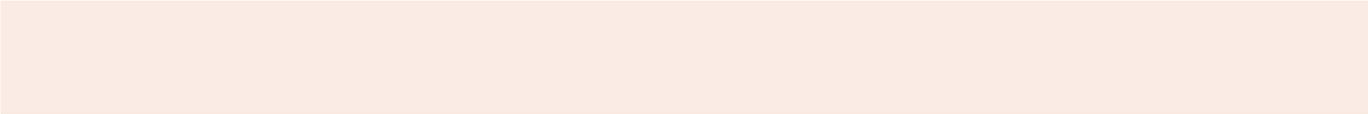
**Materiale**

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

**Istruzione/ Dimostrazione** *Posizionatevi dietro al cassone e provate a colpire il bersaglio con la pallina. Avete 6 tentativi in totale. 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-SI



**Campo** Muovere qualcosa

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

**Preparazione del test** Vengono marcate due linee con il nastro adesivo a distanza di 1.5 m l'una dall'altra. Queste linee vengono poi collegate con una linea perpendicolare che va da una metà all'altra (a 0.75 m).

**Svolgimento del test** Il conduttore del test e il bambino si posizionano dietro le linee posizionate a 1.5 m di distanza l'una dall'altra. Il conduttore del test lascia cadere la palla a terra, in modo da farla rimbalzare a ca. 1.1 m di altezza. Il bambino deve provare a prendere la palla dopo il rimbalzo.

**Criteri**

- La palla viene presa dopo il rimbalzo.
- Bisogna prendere la palla con il palmo delle mani.
- La palla non può essere afferrata a "canestro" o essere trattenuta contro il torace.

**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 piccolo pallone da basket (dimensione 3)
- 1 paletto
- Nastro adesivo (largo ca. 3.0 cm)

**Istruzione/ Dimostrazione** *Posizionatevi dietro alla linea. Lascero cadere la palla sul pavimento e voi proverete a prenderla dopo il rimbalzo. Afferrate la palla con le mani, senza che venga toccata dal petto. (Dimostrazione)*

**Indicazioni per il conduttore del test**

- Dimostrazione: Il conduttore del test si posiziona davanti al bambino e tiene la palla in alto davanti alla testa.
- Si può prendere la palla con entrambe le mani.
- Il conduttore del test dovrebbe allenare il lancio della palla prima del test così che essa rimbalzi veramente a ca. 1.1 m di altezza.
- Attenzione alle palle che rimbalzano via.
- Si può prendere la palla direttamente dopo il rimbalzo o dopo il punto morto.



## Palleggiare (3)

**Strumento di test** MOBAK-SI



**Campo** Muovere qualcosa

**Compito da eseguire nel test** Essere in grado di palleggiare e di prendere una palla.

**Preparazione del test** Viene posizionata una palla su una superficie libera della palestra. Viene fatta una croce con del nastro adesivo sul pavimento.

**Svolgimento del test** Il bambino fa rimbalzare la palla con entrambe le mani sul pavimento per poi riafferrarla senza mai perderla.

**Criteri**

- Eseguire almeno 5 palleggi di fila senza errori.
- Non si può perdere la palla
- Dev'esserci un'accelerazione della palla a partire da un movimento dell'avambraccio (non far cadere semplicemente la palla sul pavimento).
- Il palleggio deve avvenire con ritmo.
- Può passare al massimo 1 sec. tra un palleggio e l'altro.
- La palla dev'essere afferrata ca. alla stessa altezza di lancio.
- Bisogna prendere la palla con il palmo delle mani.

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

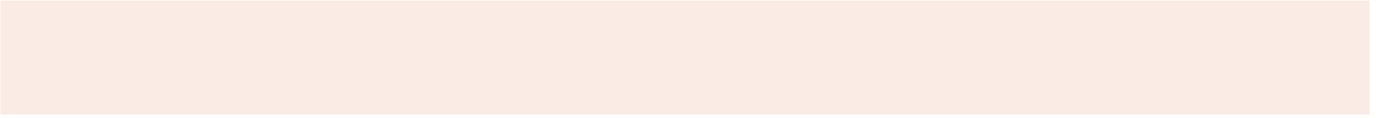
**Materiale**

- 1 palla da pallavolo (dimensione 5)
- Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)

**Istruzione/ Dimostrazione** *Preparatevi con la palla in mano e le gambe leggermente divaricate. Fate rim-balzare la palla sul pavimento e poi riprendetela. Eseguite più ripetizioni possibili. Vi dirò poi stop. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione)*

**Indicazioni per il conduttore del test**

- Dimostrazione con gambe leggermente divaricate.
- Si può palleggiare anche con una mano sola.
- Il bambino non può stare più di 1 sec. fermo.
- Lasciare palleggiare ogni bambino fino a dieci volte per tentativo e poi terminare il test.
- Appena si verifica un errore viene terminato il tentativo.



## Dribblare (4)

**Strumento di test** MOBAK-SI



**Campo** Muovere qualcosa

**Compito da eseguire nel test** Essere in grado di dribblare con una palla ai piedi.

**Preparazione del test** Delimitare un corridoio con del nastro adesivo (dimensioni interne: 2.8 m x 9.0 m) e mettere un cono ad ogni angolo. Posizionare un pezzo di cassone trasversalmente dopo 3.0 m e dalla parte opposta dopo 6.0 m nel corridoio. Il punto di partenza viene marcato con una croce in mezzo alla linea corta del corridoio.

**Svolgimento del test** Il bambino dribbla attraverso il corridoio passando accanto ai cassoni.

**Criteri**

- Il bambino deve camminare fluidamente e in maniera continua.
- La palla non può essere toccata con le mani.
- Né il bambino né la palla possono uscire dal corridoio.
- Non è consentito toccare le linee laterali.
- Non è consentito toccare i cassoni.

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

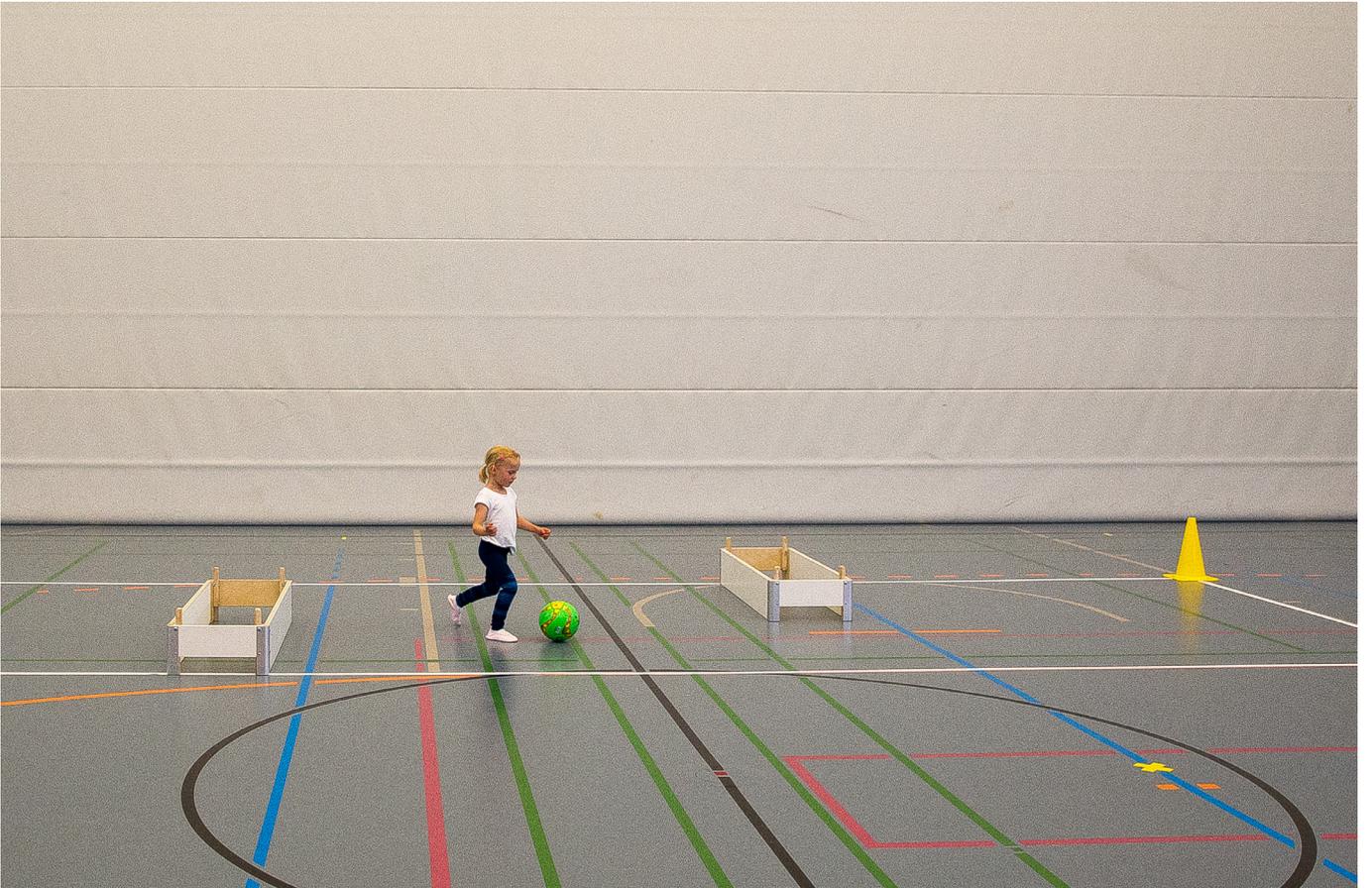
**Materiale**

- 1 pallone da calcetto (dimensione 4)
- 4 coni
- 2 pezzi di cassone (L: 1.5 m)
- Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)

**Istruzione/ Dimostrazione** *Posizionatevi con la palla ai piedi davanti alla linea di partenza. Fate avanzare la palla con i piedi attraverso il corridoio passando accanto ai cassoni fino alla linea di traguardo. Rimanete tra le due linee laterali e provate a non toccare i cassoni. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione). Ricordatevi che non è una questione di velocità, ma l'obiettivo è di eseguire il test senza fare errori."*

**Indicazioni per il conduttore del test**

- È permesso dribblare con entrambi i piedi.
- Il bambino non può stare più di 1 sec. fermo
- 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-SI

**Campo** Muoversi



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

**Preparazione del test** Posizionare una panchina capovolta sul pavimento. Creare con il nastro adesivo dei segni sulla panchina a 3.0 m l'uno dall'altro.

**Svolgimento del test** Il bambino parte dalla prima marcatura e cammina in avanti mantenendo l'equilibrio. Una volta toccata la seconda linea (a 3.0 m di distanza) torna al punto di partenza camminando all'indietro.

**Criteri**

- Il bambino non si ferma mai.
- Bisogna riconoscere una camminata continua sia in avanti che all'indietro.
- Il bambino deve toccare le marcature.
- Non è concesso lasciare la panchina.
- Non si può camminare lateralmente.
- L'anca del bambino dev'essere perpendicolare alla panchina.
- Non sono consentiti passi di regolazione

**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

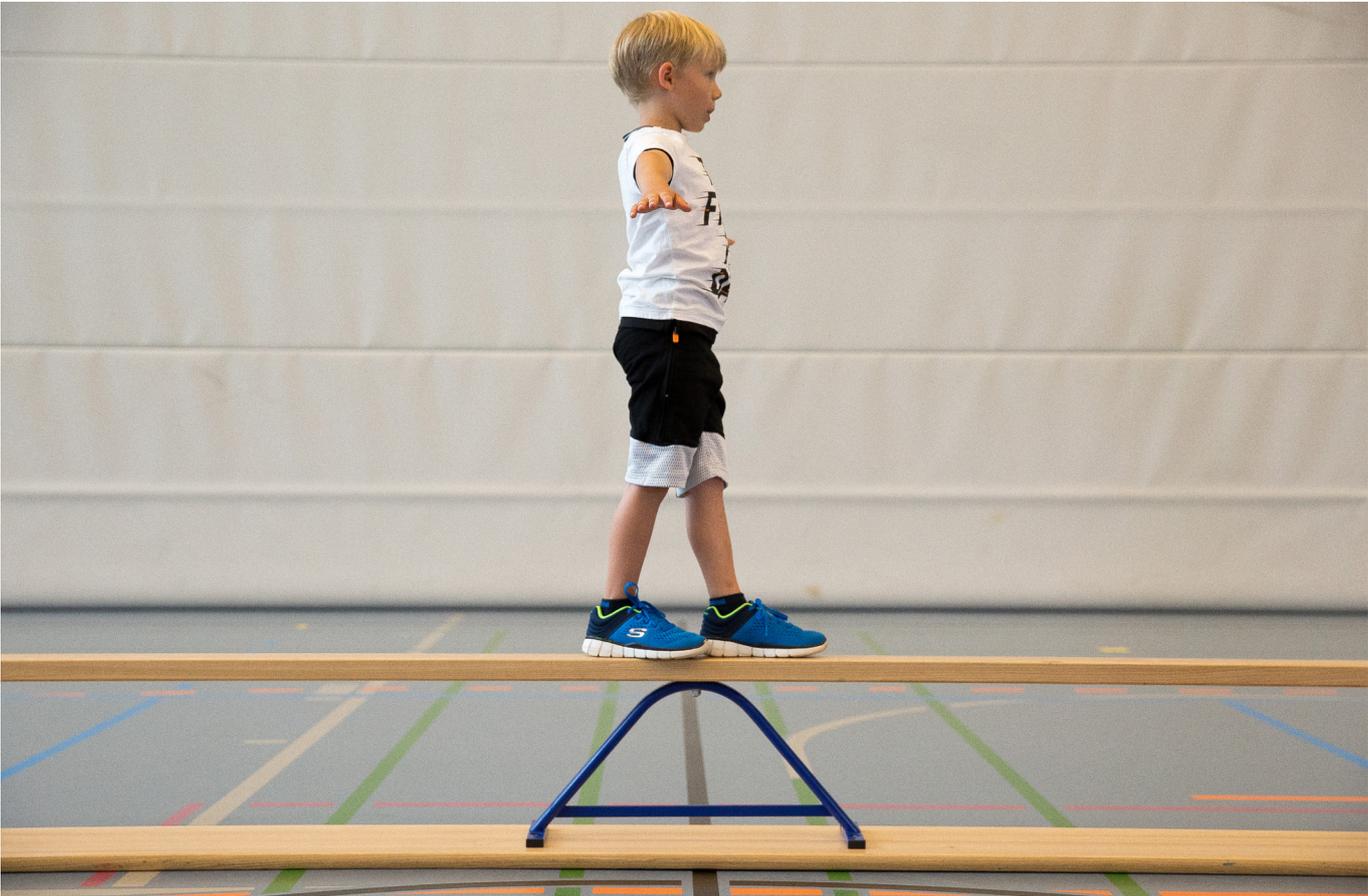
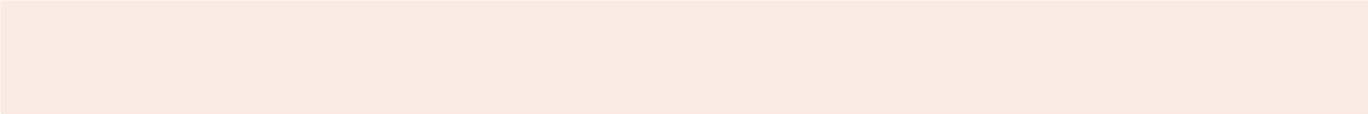
**Materiale**

- 1 panchina (altezza: 38 cm, lunghezza da capovolta: min. 3.2 m, larghezza: 10cm)
- Nastro adesivo (largo ca. 30mm)

**Istruzione/ Dimostrazione** *Salite sulla panchina e provate a camminare mantenendo l'equilibrio. Camminate in avanti fino al segno fatto con il nastro adesivo e poi tornate camminando all'indietro fino alla prima riga. 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.
- Il conduttore del test avvisa il bambino quando tocca la marcatura durante la camminata all'indietro.



## Fare la capriola (6)

**Strumento di test** MOBAK-SI



**Campo** Muoversi



**Compito da eseguire nel test** Essere in grado di fare la capriola in avanti.

**Preparazione del test** Posizionare 2 tappetini longitudinalmente uno dietro l'altro su una pedana. Mettere la parte superiore di un cassone davanti alla pedana

**Svolgimento del test** Il bambino esegue una capriola in avanti sul piano inclinato dopodiché si rialza fluidamente.

**Criteri**

- L'esecuzione dev'essere fluida e senza interruzioni.
- Il rotolamento dev'essere dritto e con la schiena arrotondata e viene eseguito a partire dal collo e, se necessario, da dietro la testa.
- Non è consentito rotolare di lato sulla spalla.
- Non si possono incrociare le gambe come aiuto per tornare in piedi.

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

**Materiale**

- 2 tappetini (spessore: ca. 7 cm)
- 1 pedana
- 1 cassone (parte superiore)

**Istruzione/ Dimostrazione** *Salite sulla parte superiore del cassone. Accovacciatevi e posizionate le mani davanti a voi. Mettete il mento sul petto ed eseguite una capriola in avanti fino a tornare in piedi. Potete utilizzare le mani per aiutarvi ad alzarvi. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione senza usare le mani come aiuto per rialzarsi).*

**Indicazioni per il conduttore del test**

- Partenza in posizione accovacciata.
- Il mento è sul petto.
- Le mani possono essere utilizzate come aiuto mentre ci si rialza
- 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-SI

**Campo** Muoversi



**Compito da eseguire nel test** Essere in grado di saltare su un piede in avanti in maniera continua.

**Preparazione del test** Vengono marcate 2 linee con del nastro adesivo ad una distanza di 3.0 m l'una dall'altra. All'inizio e alla fine di ogni linea vengono posizionati dei coni.

**Svolgimento del test** Il bambino inizia con entrambi i piedi a terra dietro la linea di partenza, salta in maniera continua su un piede fino alla linea successiva, si gira, cambia pie-de, e torna indietro.

**Criteri**

- Il bambino salta in avanti in maniera continua senza stare fermo più di 1 sec.
- Il bambino salta su un piede solo per tutta la distanza.

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

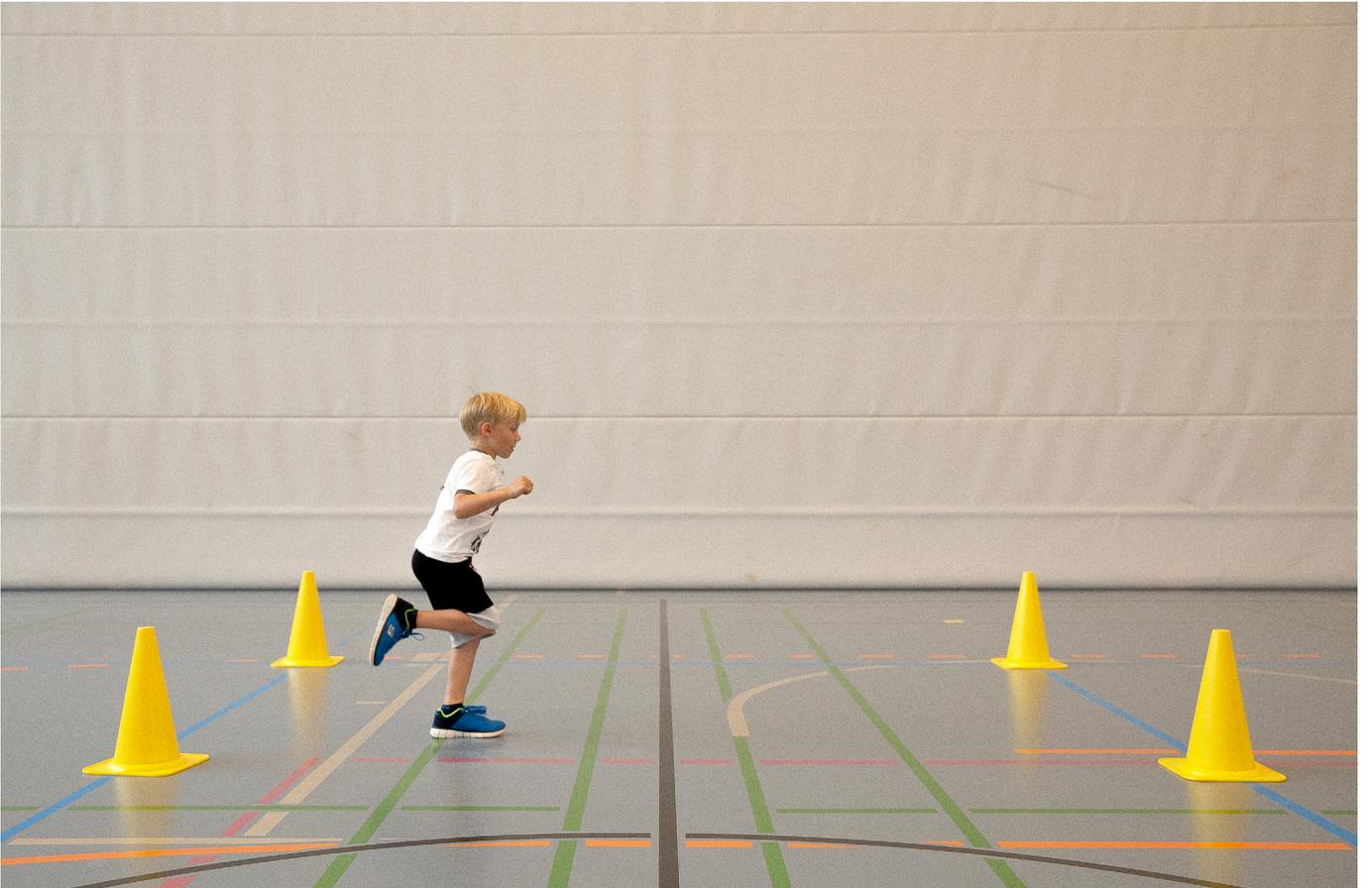
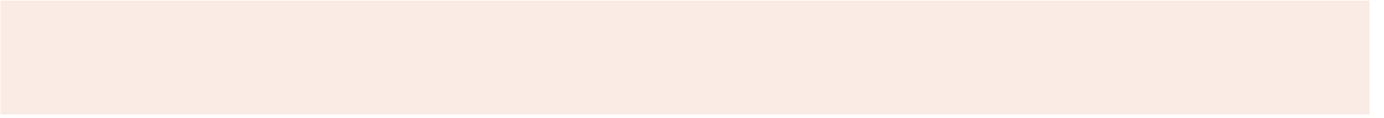
**Materiale**

- 4 coni
- Nastro adesivo (largo ca. 30mm)

**Istruzione/ Dimostrazione** *Posizionatevi con entrambi i piedi a terra dietro la linea di partenza. Saltate su un piede solo fino ad oltrepassare la seconda linea poi vi girate, cambiate pie-de, e tornate alla linea di partenza. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione).*

**Indicazioni per il conduttore del test**

- Il bambino può decidere con quale piede iniziare.
- Durante il cambio di direzione è consentito appoggiare entrambi i piedi per un breve periodo.
- Dopo l'andata, ricordare al bambino di cambiare piede per tornare indietro.



## Correre (8)

**Strumento di test** MOBAK-SI

**Campo** Muoversi



**Compito da eseguire nel test** Essere in grado di correre in avanti e indietro.

**Preparazione del test** Delimitare un corridoio perpendicolarmente alla parete con dei coni e del nastro adesivo (dimensioni interne: 0.6 m x 4.0 m). Marcare la linea di partenza.

**Svolgimento del test** Il bambino inizia dietro la linea del via, corre in avanti nel corridoio fino a toccare il muro con la mano e poi ritorna correndo all'indietro fino a toccare la linea di partenza. Correre avanti e indietro due volte di fila viene considerato come 1 tentativo.

**Criteri**

- Il bambino compie passi continui e corre avanti e indietro due volte di fila senza interruzioni.
- Né i coni e nemmeno linee laterali possono essere toccate.
- Bisogna toccare la parete e la linea di partenza.
- L'anca (asse trasversale del corpo) rimane perpendicolare alla direzione di marcia.

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

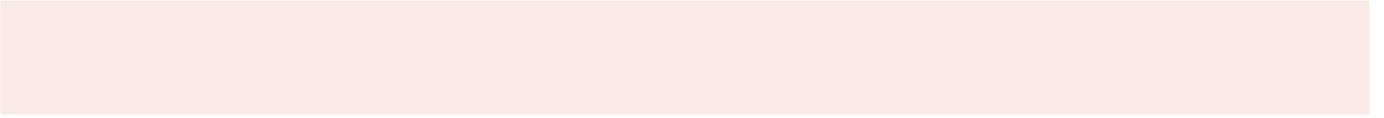
**Materiale**

- 6 coni
- Nastro adesivo (largo ca. 30 mm)

**Istruzione/ Dimostrazione** *Posizionatevi dietro la linea tra i conetti. Correte in avanti fino alla parete, la toccate, e poi correte all'indietro fino a toccare la linea di partenza. Ripetete il tutto due volte. Restate sempre tra i coni laterali. Guardate, vi faccio vedere come si fa. (Dimostrazione)*

**Indicazioni per il conduttore del test**

- Dimostrare con l'indicazione: avanti, indietro, avanti, indietro.
- Ricordare ai bambini di svolgere il percorso due volte di fila.



## Contatti

Prof. Dr. Christian Herrmann

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

Tel.: +41 43 305 52 64  
E-Mail: [christian.herrmann@phzh.ch](mailto:christian.herrmann@phzh.ch)  
Homepage: [www.mobak.info](http://www.mobak.info) / [www.phzh.ch](http://www.phzh.ch)

