

## SCUOLA MEDIA - INDIRIZZO SPORTIVO

L'accesso alla Scuola Media a indirizzo Sportivo Pacifico Valussi è subordinato al superamento di prove motorie-attitudinali (uguali per tutti) predisposte dalla Scuola.

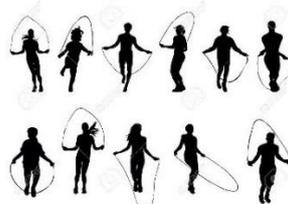
I test che verranno somministrati riguarderanno le capacità condizionali e coordinative degli aspiranti alunni e saranno tesi alla verifica delle qualità fisiche motorie degli allievi.

Per gli allievi diversamente abili, sono previste delle prove motorie diversificate a seconda della tipologia di certificazione della disabilità.

La Commissione, formata da tre docenti di Scienze Motorie e Sportive, rileva i dati relativi alle prove attitudinali dando un punteggio da 1 a 10 a ogni singola prova. Al termine di tutte le prove a ogni candidato verrà comunicato il punteggio complessivo.

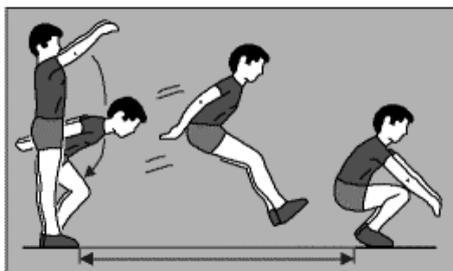
Qui di seguito una breve disamina dei test proposti, utili per la formazione della graduatoria di ammissione:

### SALTO CON LA FUNICELLA



L'allievo/a salta la funicella (corda) sul posto e/o in movimento (con modalità diverse) per 60 secondi

### SALTO IN LUNGO DA FERMO

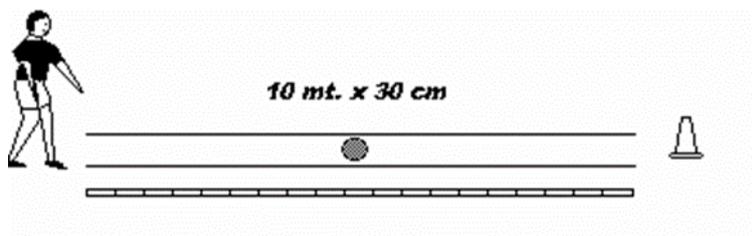


Il soggetto si posiziona con le punte dei piedi in corrispondenza del margine della fossa del salto in lungo; si acquatta posizionando i piedi ad una distanza simile alla larghezza delle spalle, inclinando il busto in avanti e posizionando le braccia all'indietro effettua un salto a piedi pari cercando di coprire la maggiore distanza orizzontale possibile.

**Non viene permesso:** lo spostamento dei piedi e il pre-salto nella fase di caricamento.

Viene misurata la distanza tra la linea di partenza e l' "impronta" (calcolata dal tallone) ad essa più vicina lasciata dall'allievo.

### LANCIO DIREZIONATO CON MANI



Viene disegnato sul pavimento con un nastro un corridoio che deve essere lungo 10 metri e largo 30 centimetri nella sua parte interna.

Un birillo di riferimento viene posto al termine del corridoio.

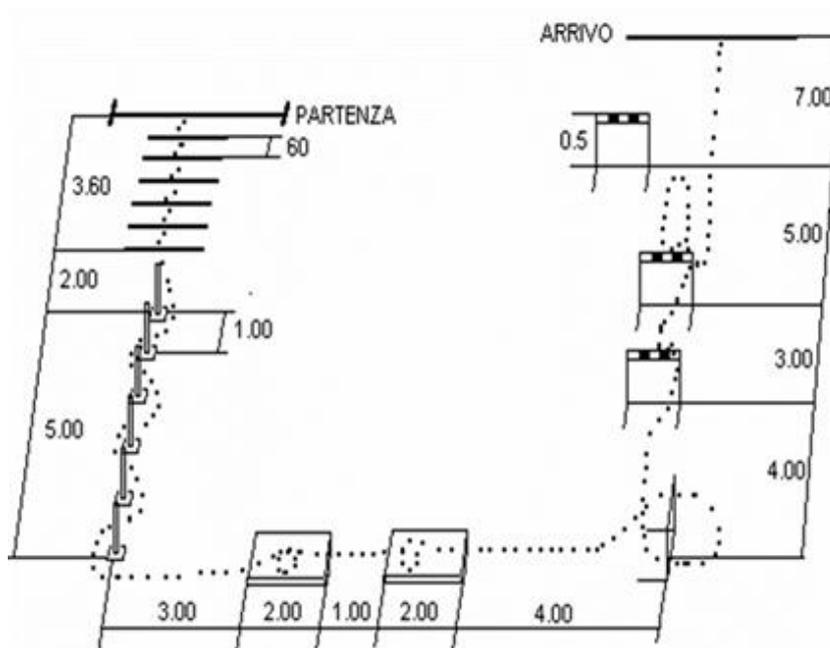
Il soggetto deve eseguire 4 lanci:

2 lanci da sotto, a due mani, con la palla da pallamano da una posizione eretta e con le gambe leggermente divaricate.

2 lanci con la pallina da tennis, usando una volta la mano destra e l'altra la sinistra, con lancio tipo bowling.

Ad ogni lancio il soggetto deve cercare di lanciare la palla, lungo il corridoio, il più lontano possibile facendola rotolare

### CIRCUITO DI DESTREZZA



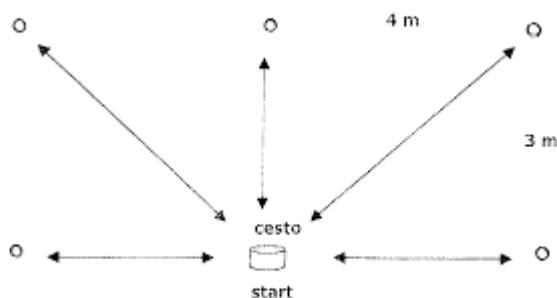
Via Petrarca, 19 – 33100 – Udine  
TEL 0432-1276212

mail: [udic842006@istruzione.it](mailto:udic842006@istruzione.it) [udic842006@pec.istruzione.it](mailto:udic842006@pec.istruzione.it)  
Codice meccanografico – UDIC842006 - Codice fiscale 94127280306  
Codice univoco fatturazione UFK51D

Il ragazzo si schiera alla partenza; quando è pronto, parte e corre alternando i piedi negli spazi fra le bacchette, senza saltarne nessuna; quindi corre a slalom tra i paletti; effettua una capovolta avanti ed una indietro, supera il primo ostacolo e poi passa sotto al medesimo, supera quindi i due ostacoli, compie una corsa a navetta toccando con una mano i due ostacoli che delimitano lo spazio della corsa a navetta ed infine corre in velocità fino all'arrivo.

**L'allievo/allieva eseguirà il percorso dopo aver ascoltato la spiegazione dell'insegnante e aver osservato la dimostrazione da parte dello stesso.** Vengono valutati l'esattezza del percorso e il tempo impiegato.

### TEST DEL VENTAGLIO



L'allievo/a parte in piedi da dietro il "secchiello", per poi dirigersi di corsa verso una pallina, raccoglierla e quindi depositarla dentro il "secchiello"; in seguito, si dirige verso le altre palline e svolge lo stesso percorso.

Esecuzione: recuperare una pallina alla volta e depositarla (non lanciairla) nel "secchiello" nel minor tempo possibile; questo per 5 volte.

Il percorso per recuperare le palline non è definito ma è libero, cioè viene scelto dall'allievo/a.