[C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\miindietro.gif](http://www.latecadidattica.it/motoria/motoria.htm#menu)

**PROVE PER LA VALUTAZIONE DEGLI SCHEMI CORPOREI E MOTORI**

Le seguenti prove e i risultati  registrabili a seguito della comparazione tra esito ed età cronologica, possono servire da base per la progettazione di specifici itinerari didattici.

|  |  |
| --- | --- |
| **Prova di equilibrio**  *( Test Oseretzky- Guilmain )*  **A 5 anni**  Riuscire a stare in equilibrio sulla punta dei piedi con gli occhi aperti, le braccia tese lungo i fianchi, le gambe e i piedi uniti.  La prova deve durare 10 secondi. Su 3 prove una deve riuscire. Errori possibili:spostare i piedi, muovere le braccia, appoggiare i talloni al suolo. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\1.gif |
| **A 6 anni**  Mantenersi in equilibrio sulla gamba destra, con la gamba sinistra flessa ad angolo retto e le cosce parallele. Le braccia sono tese lungo i fianchi. Successivamente si prova l'equilibrio sulla gamba sinistra.  La prova deve durare 10 secondi. Su 3 prove per ogni gamba, una deve riuscire. Errori possibili:toccare il suolo con il piede alzato; mettersi sulla punta del piede d'appoggio; muovere le braccia alla ricerca dell'equilibrio; dondolare eccessivamente. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\2.gif |
| **A 7 anni**  Stare in equilibrio accucciati, occhi bendati, braccia allargate e divaricate, talloni che si toccano e punte dei piedi che divergono.  La prova deve durare 10 secondi. Su 3 prove, una deve riuscire. Errori possibili:perdere l'equilibrio, sedersi sui talloni, toccare il suolo con le mani, spostarsi dalla sede, abbassare per più di tre volte le braccia. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\3.gif |
| **A 8 anni**  Mantenersi in equilibrio in punta di piedi con il busto flesso in avanti ad angolo retto e le braccia tese all'indietro, leggermente spinte in alto.  La prova deve durare 10 secondi. Su 3 prove, una deve riuscire. Errori possibili:abbandonare il posto, abbassare i talloni, allargare le braccia, piegare le ginocchia. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\4.gif |
| **A 9 anni**  Mantenersi in equilibrio sulla gamba destra, la sinistra appoggia il piede al ginocchio della destra di piatto, divaricandosi; il braccio destro è teso lungo il fianco mentre il sinistro si appoggia al ginocchio della gamba sinistra.  La prova deve durare 10 secondi. Su 3 prove, una deve riuscire. Errori possibili:perdere l'equilibrio, spostare le braccia, variare l'assetto della gamba sinistra. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\5.gif |
| **A 10 anni**  Ad occhi chiusi, non bendati, mantenersi in equilibrio sulla punta dei piedi, con le braccia tese lungo i fianchi. I piedi stanno uniti.  La prova deve durare 10 secondi. Su 3 prove, una deve riuscire. Errori possibili:traslarsi; allargare le braccia; aprire gli occhi; dondolare eccessivamente. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\6.gif |
| **PROVA DI COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE**  *( Test Oseretzky- Guilmain )*  **A 5 anni**  Saltare a piedi uniti, senza la rincorsa, al di sopra di un elastico teso a 20 cm dal suolo.  Su 3 prove, due devono riuscire. Errori possibili:toccare l'elastico con i piedi; appoggiare le mani a terra dopo il salto, anche se si è superato l'elastico. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\7.gif |
| **A 6 anni**  Percorrere 2 metri in linea rette a passo di formica (il tallone del piede in avanti tocca la punta del piede in dietro); gli occhi sono aperti e le braccia tese lungo i fianchi.  Su 3 prove, una deve riuscire. Errori possibili: allargare le braccia; lasciare la linea retta; dondolare eccessivamente. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\8.gif |
| **A 7 anni**  Saltare sul piede destro su un percorso rettilineo di 5 metri, con una gamba flessa ad angolo retto e le braccia lungo i fianchi. Dopo 30 secondi di riposo si ripete saltando sull'altra gamba.  2 prove per ogni gamba, una deve riuscire. Errori possibili:spostarsi per più di 50 cm dalla linea retta; toccare il suolo con la gamba flessa; allontanare le braccia dai fianchi. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\9.gif |
| **A 8 anni**  Saltare a piedi uniti, senza la rincorsa, al di sopra di un elastico teso a 40 cm dal suolo.  Su 3 prove, una deve riuscire. Errori possibili:toccare l'elastico con i piedi; appoggiare le mani a terra dopo il salto, anche se si è superato l'elastico. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\7.gif |
| **A 9 anni**  Saltando su una gamba, con l'altra flessa ad angolo retto e le braccia lungo i fianchi, riuscire a spingere con il piede su cui si salta una scatola di fiammiferi all'interno di uno scatolone posto a 5 metri di distanza.  Su 3 prove, una deve riuscire. Errori possibili: appoggiare al suolo il piede flesso; allargare le braccia; non riuscire a far entrare la scatola di fiammiferi nello scatolone. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\11.gif |
| **A 10 anni**  Con un passo di rincorsa e una battuta di piedi a piè pari, i bambini saltano su una sedia tenuta saldamente in equilibrio dall'insegnante. La sedia non deve essere toccata con le mani dal bambino.  Su 3 prove, una deve riuscire. Errori possibili: perdere l'equilibrio nel momento dell'arrivo; toccare con le mani i montanti della sedia; non riuscire a raggiungere con il salto il piano della sedia. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\12.gif |

A seguito della raccolta degli esiti delle prove, l'insegnante potrà valutare l'opportunità di privilegiare tipologie di esercizi piuttosto che altre. Ed ora, tutti in palestra...!

C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\barra2.gif

**ESERCIZI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenza**: l'alunno sa compiere percorsi utilizzando la senso-motricità su base propriocettiva e tattile.    **N.1**  Entrare e uscire dai cerchi variamente disposti a terra, assumendo diverse posizioni o modificando il modo di muoversi (camminare, saltare, in quadrupedia). | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\13.gifC:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\15.gif |
| **N.2**  Entrare e uscire dai cerchi tenuti con le mani. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\17.gifC:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\18.gif |
| **N.3**  Entrare e uscire dai cerchi disposti in modo diverso nello spazio: appoggiati l'uno all'altro, in sospensione... | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\16.gifC:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\14.gif |
| **N.4**  Entrare e uscire da un sentiero formato accostando tappetoni da salto, senza toccarne le pareti. Dopo ogni passaggio i tappetoni vengono avvicinati, restringendo l'andito. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\19.gif |
| **N.5**  Entrare sotto la coperta, come in un'immersione, e uscirne muovendosi sotto di essa in modo spontaneo (carponi, strisciando...). | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\20.gif |
| **N.6**  Entrare ed uscire da un labirinto formato dalle corde tenute dai compagni: le corde non possono essere toccate con alcuna parte del corpo. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\21.gif |
| **N.7**  Creare percorsi utilizzando sedie, sgabelli; i bambini li eseguiranno strisciando pancia a terra. | C:\Users\paola\Desktop\materiale unipi\percorsi schemi\Coordinazione dinamica generale_files\22.gif |

Segue nei prossimi aggiornamenti.

[Torna su](http://www.latecadidattica.it/motoria/coordinamica.htm#su)

LA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE