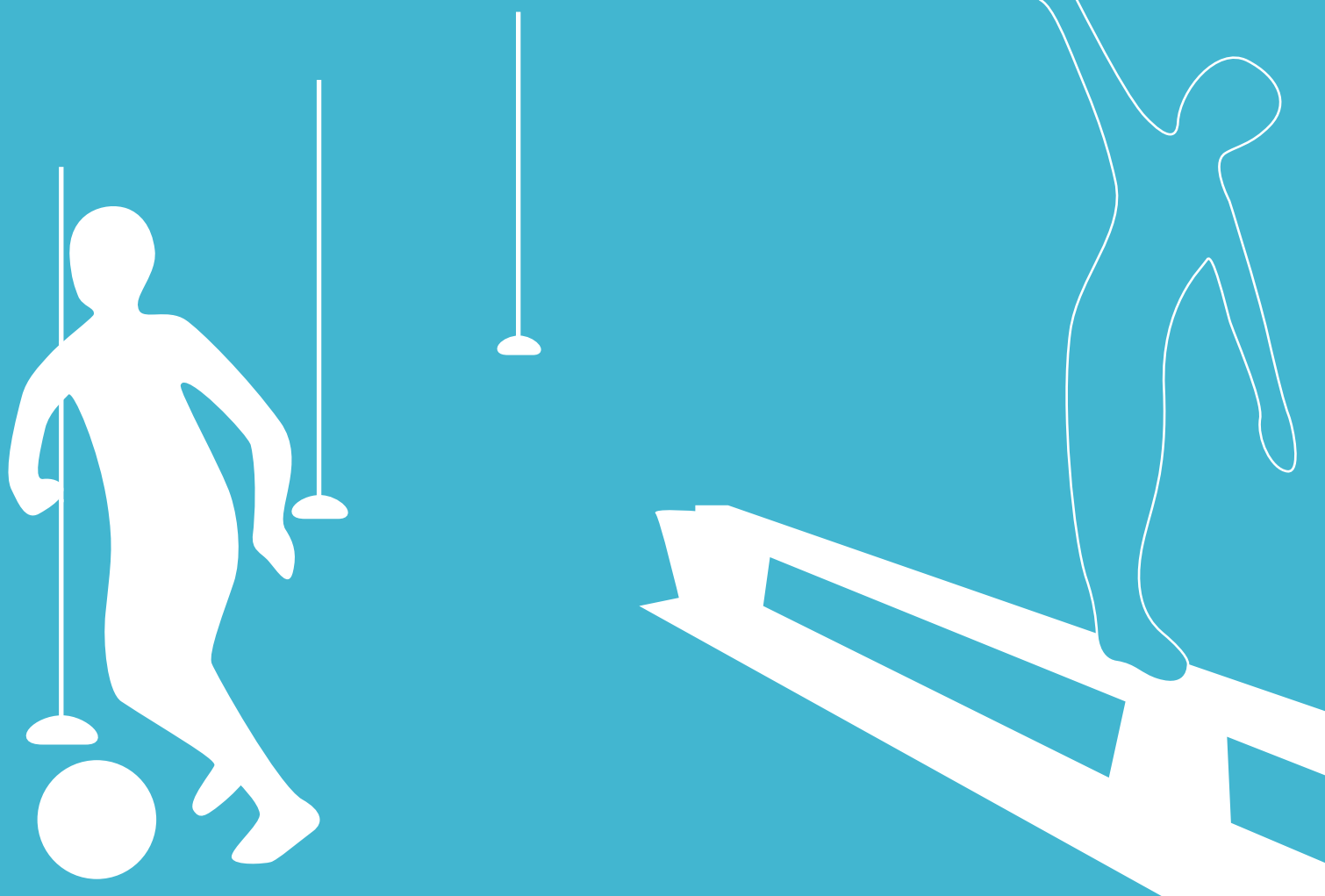


> Condizione e coordinazione

Percorso CoCo

Con il percorso condizione e coordinazione si valutano resistenza, forza e coordinazione, nonché abilità ginniche particolari e sport con la palla.



Compito

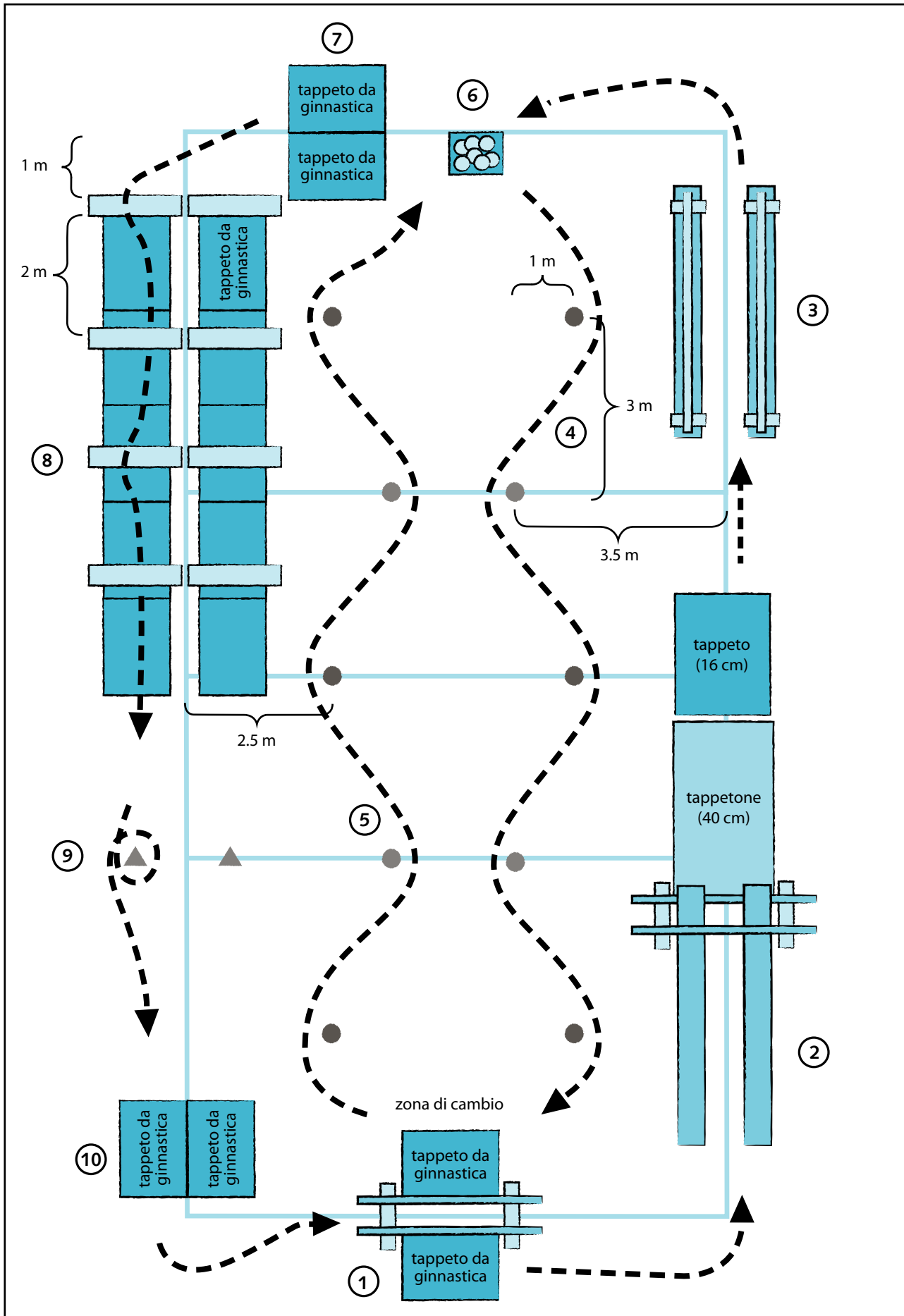
Nei 12 minuti a disposizione, gli allievi svolgono il percorso il maggior numero di volte possibile. In base alla dimensione della classe, gli allievi formano gruppi di due, tre o quattro persone. Per ogni allievo impegnato nel percorso, vi è sempre almeno un compagno occupato ad annotare i risultati. Al massimo sei allievi affrontano il percorso in contemporanea (partenza in punti diversi).

- 1 Oscillare due-tre volte sulle parallele e eseguire un'uscita a sinistra o a destra (dorsale o facciale) saltando sopra lo staggio e atterrando sul tappeto.
- 2 Percorrere la panchina e saltare sul tappetone.
- 3 Camminare sulla panchina capovolta mantenendosi in equilibrio (deve essere percorsa tutta la panchina, da un'estremità all'altra, iniziando e terminando all'altezza dei supporti esterni).
- 4 In seguito l'allievo prende una palla dal carrello ed effettua lo slalom palleggiando. Se perde la palla, deve andare a riprenderla e ricominciare il palleggio dallo stesso punto in cui l'ha persa. Raggiunto l'ultimo paletto, la palla può essere presa con entrambe le mani e portata fino al punto di partenza dell'esercizio di dribbling.
- 5 Effettuare lo slalom palla ai piedi, dribblando i paletti. Se l'allievo perde la palla, deve andare a riprenderla e ricominciare il dribbling dallo stesso punto in cui l'ha persa.
- 6 Al termine dello slalom (dopo l'ultimo paletto), la palla va riposta nel carrello.
- 7 Capriola in avanti o stendersi brevemente sulla pancia e poi rialzarsi.
- 8 Superare con un salto il primo elemento di cassone, passare sotto il secondo, superare il terzo e passare sotto il quarto.
- 9 Aggirare il cono (un giro completo) e poi correre all'indietro fino al tappeto.
- 10 Capriola in avanti o stendersi brevemente sulla pancia e poi rialzarsi.

Allestimento

Il test viene allestito come indicato di seguito occupando tutto lo spazio di una singola palestra. Il campo di pallavolo (9 m x 18 m) può servire da riferimento.

- 1 Parallele (staggi al livello minimo) un tappeto da ginnastica a sinistra e uno a destra
 - 2 Due panchine (ben fissate con delle corde alle parallele), parallele (staggio anteriore al livello minimo), staggio posteriore a un livello leggermente superiore; porre la panchina sotto lo staggio anteriore e fissarla allo staggio posteriore), tappetone (0,4 m), tappeto (16 cm) o tappeto da ginnastica
 - 3 Due panchine capovolte
 - 4 Cinque paletti per lo slalom (ogni 3 m, scostamento laterale di 1 m); zona di cambio (4 m)
 - 5 Cinque paletti per il dribbling (ogni 3 m, scostamento laterale di 1 m)
 - 6 Carrello con sei palloni da calcio o da pallavolo ben gonfiati
 - 7 Tappeto (16 cm) o due tappeti da ginnastica adiacenti
 - 8 Otto elementi di cassone (per i primi di ogni fila si possono utilizzare gli elementi superiori) a distanza di ca. 2 m
 - 9 Due coni da aggirare
 - 10 Tappeto (16 cm) o due tappeti da ginnastica adiacenti
- Attrezzature**
- 2 x parallele
 - 2 x cassoni grandi (da 5 elementi)
 - 4 x panchine (4,00 m)
 - 16 x tappeti da ginnastica (1,10 m x 1,60 m),
 - 1 x tappeto (1,60 m x 2 m)
 - 1 x tappetone (1,80 m x 3,00 m)
 - 10 x paletti
 - 2 x coni
 - 1 x carrello per i palloni
 - 6 x palloni da calcetto (misura 5) o da pallavolo



Valutazione

I giri vengono contati da un compagno con l'aiuto della tabella di controllo. Trascorsi 12 minuti l'allievo riceve 10 punti per ogni giro effettuato. Per ogni errore si deduce un punto. Per un giro iniziato, ma interrotto dallo scadere del tempo, l'allievo riceve un punto per ogni postazione completata. Non è consentito tralasciare delle postazioni!

Penalità/errori

Se un errore viene corretto non vi sono penalità.

- 1 punto**
 - se l'allievo cade dalla panchina capovolta prima di aver raggiunto l'estremità dell'attrezzo.
 - se il palleggio avviene con entrambe le mani.
 - se durante il dribbling si tocca la palla con le mani.
 - se non si svolge correttamente lo slalom.
 - se la palla non viene riposta nell'apposito carrello.
 - se i paletti o i coni vengono rovesciati e non vengono rimessi a posto.
 - se dopo i coni non si corre all'indietro.

- 2 punti**
 - se una postazione viene tralasciata completamente.

Tabella di controllo del percorso CoCo

NOME _____ CLASSE _____ DATA DEL TEST _____

Giri effettuati (10 pti./giro)	Penalità / errori	Totale
1° giro		
2° giro		
3° giro		
4° giro		
5° giro		
6° giro		
7° giro		
8° giro		
9° giro		
10° giro		
11° giro		
12° giro		
13° giro		
14° giro		
Totale		
	Punti totali	

NOME _____ CLASSE _____ DATA DEL TEST _____

Giri effettuati (10 pti./giro)	Penalità / errori	Totale
1° giro		
2° giro		
3° giro		
4° giro		
5° giro		
6° giro		
7° giro		
8° giro		
9° giro		
10° giro		
11° giro		
12° giro		
13° giro		
14° giro		
Totale		
	Punti totali	

NOME _____ CLASSE _____ DATA DEL TEST _____

Giri effettuati (10 pti./giro)	Penalità / errori	Totale
1° giro		
2° giro		
3° giro		
4° giro		
5° giro		
6° giro		
7° giro		
8° giro		
9° giro		
10° giro		
11° giro		
12° giro		
13° giro		
14° giro		
Totale		
	Punti totali	

NOME _____ CLASSE _____ DATA DEL TEST _____

Giri effettuati (10 pti./giro)	Penalità / errori	Totale
1° giro		
2° giro		
3° giro		
4° giro		
5° giro		
6° giro		
7° giro		
8° giro		
9° giro		
10° giro		
11° giro		
12° giro		
13° giro		
14° giro		
Totale		
	Punti totali	

