CONI
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

SALUTE SCUOLA SPORT

**MOVIMENTO IN 3S**

# MANUALE PER GLI ESPERTI:
## *test di monitoraggio per l'anno scolastico 2018-19*

*Rivisto da:*
**Stefano Lazzer**
**Giovanni Messina**

**INDICAZIONI GENERALI PER IL RILEVAMENTO DEI DATI ANTROPOMETRICI E DEI TEST DI VALUTAZIONE FISICA:**

**Nota generale per tutti i test:**
Nei moduli di archiviazione dovranno essere riportati il **CODICE DELLA SCUOLA** e la **CLASSE**, il **NOME completo, la sola iniziale del COGNOME puntata** dell'alunno ed il suo **ANNO DI NASCITA**. (Esempio: **CC76SD58B9 3B MARIO R. 2008**)

*NB: Alcuni alunni hanno doppio nome: Entrambi vanno riportati nell'ordine con cui appaiono nel registro (Esempio:. Piero Maria Rossi sarà registrato come PIERO MARIA R.). Altri hanno due cognomi o un cognome composto da due parole. In questo caso si riporta solo l'iniziale puntata del primo cognome che appare nel registro di classe o l'iniziale della prima parola del cognome (Esempio: Francesco Carlo De Rossi verrà registrato come FRANCESCO CARLO D.)*

In questo modo i dati non sono più riferiti ad un soggetto ma assumono carattere statistico e possono diventare prezioso materiale di ricerca senza alcuna interferenza con il diritto alla privacy degli alunni. I genitori dovranno adeguatamente essere informati dagli insegnanti su questi importanti aspetti relativi ai rilevamenti.

Le misurazioni dei parametri fisici saranno effettuate in luogo adeguato, alla presenza dell'insegnante titolare.

Prima di realizzare i test, si raccomanda la verifica delle attrezzature e delle dimensioni dei campi impiegati per i rilevamenti.

**Periodicità dei rilevamenti e sistema di archiviazione ed invio dei dati:**
Tutti i **test di monitoraggio vanno eseguiti due volte l'anno**, la prima volta ad inizio dell'anno scolastico (Settembre-Ottobre) e la seconda volta a fine anno (Maggio-Giugno). La rilevazione dei test per ogni classe di alunni deve essere concentrata nel più breve tempo possibile (una quindicina di giorni). I risultati dei monitoraggi vanno inviati tramite una APP realizzata per il progetto (Vedi il funzionamento dell'APP nel "MANUALE UTENETE PIATTAFORMA M3S – APP" scaricabile nel sito http://friuliveneziagiulia.coni.it/friuliveneziagiulia/friuliveneziagiulia/i-nostri-servizi/documentazione.html

La data dei rilevamenti di ogni classe corrisponde alla data del primo test effettuato.

Si prega di porre particolare attenzione nella immissione dei dati nella APP.

**Alunni con disabilità:**
Nelle schede di rilevamento dati è prevista una colonna nella quale va indicata l'eventuale disabilità con le sigle:
**HFD** = Handicap fisico (deambula);
**HFC** = Handicap fisico in carrozzina (non deambula);
**DIR** = Disabilità intellettiva relazionale;
**S** = Sordo;
**NV** = Non vedente.

*Gli alunni con disabilità effettueranno tutti i test di valutazione che saranno in grado di eseguire (Esempio: I sordi potranno fare tutti i test; i disabili in carrozzina potranno fare il lancio della palla da seduto, ecc.).*

**RILEVAMENTO DEI PARAMETRI ANTROPOMETRICI**

La raccolta dei parametri antropometrici di peso e statura costituiscono dei valori fondamentali per il rilevamento statistico. Si consiglia di cercare il massimo coinvolgimento dell'insegnante titolare, sia nell'informazione rivolta ai genitori, sia nel rilevamento dei parametri stessi.
In occasione del primo rilevamento di questi dati può essere utile programmare delle lezioni integrative in classe con informazioni interdisciplinari del tipo "Conosco il mio corpo" che possono essere approfondite nei rilevamenti successivi. In considerazione del fatto che alcuni alunni possano essere restii alla misura del peso e nel rispetto della privacy, si consiglia di effettuare la misura del peso in uno stanzino nel quale gli alunni vengono fatti entrare uno alla volta.

**RACCOMANDAZIONI**
In considerazione dell'importanza dal punto di vista statistico di questi due parametri, si raccomanda l'accuratezza nel rispetto delle procedure e, soprattutto, di evitare di demandare ad altri (che non siano gli insegnanti titolari) il compito del rilevamento.
Nel caso di assenza di un alunno/a nella giornata prevista per il rilevamento, si invitano gli esperti ad effettuare la misurazione nel primo giorno utile.

**MISURA DEL PESO CORPOREO**
***Strumenti necessari:***

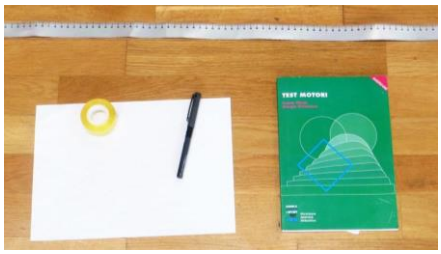
- Una bilancia pesa persone con divisione almeno in ettogrammi. (Preferibilmente elettronica o di tipo meccanico).
- Penna (o matita) e quaderno.
- Il soggetto deve essere senza scarpe ed indossare solamente calzini, pantaloncini corti e maglietta.

***Tempo previsto*** per il rilevamento in una classe di 20 alunni: **15 min circa**.

***Preparazione e realizzazione della misura:***

- Preparare la bilancia ponendola in posizione stabile su un piano orizzontale e verificarne il corretto funzionamento.
- Preparare l'alunno/a **SENZA SCARPE E PUÒ INDOSSARE SOLAMENTE CALZINI, PANTALONCINI CORTI E MAGLIETTA.**
- Far salire l'alunno/a, con movimenti controllati, sulla bilancia.
- Attendere che si posizioni con i piedi paralleli al centro della stessa e **che rimanga immobile per qualche secondo.**
- Leggere il peso sulla bilancia e riportare **IL PESO IN kg ED hg: CON UN DECIMALE DOPO LA VIRGOLA (Esempio: 65,4 kg)** nel foglio di raccolta dati ***(NB: Usare esclusivamente la virgola come segno divisorio).***

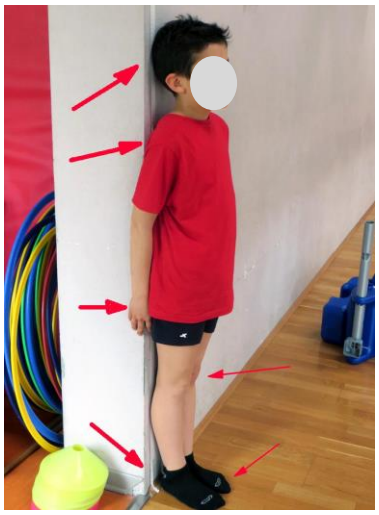
**MISURA DELLA STATURA**
***Strumenti necessari:***



- Uno statimetro, oppure una cordella metrica di almeno 2 metri di lunghezza.
- una squadretta o un libro.
- Del nastro adesivo (per fissare il metro al muro).
- Penna (o matita) e quaderno.

***Tempo previsto*** per il rilevamento in una classe di 20 alunni: **15 min circa**.

***Preparazione e realizzazione della misura:***



- Fissare con il nastro adesivo su una parete verticale la cordella metrica, facendo **CORRISPONDERE LO ZERO ALLA LINEA DEL PAVIMENTO**.
- Porre l'alunno/a da misurare **SENZA SCARPE** in piedi, con le mani lungo i fianchi, ginocchia completamente estese ed i piedi uniti.
- Verificare che i **talloni, i glutei, le spalle e la nuca siano in appoggio alla parete** cui è fissato il metro.
- Verificare che l'alunno/a **guardi dritto davanti a se.** *Il margine inferiore dell'occhio deve essere sullo stesso piano orizzontale del foro dell'orecchio.*

- Porre sulla testa dell'alunno/a una squadretta (si può usare anche un libro nel senso dello spessore) in modo che tocchi sia il punto più alto del capo dell'alunno (vertex), sia il metro fissato alla parete.
- Rilevare sulla cordella metrica l'altezza in **cm**, in corrispondenza del punto di incontro della squadra (o del libro) con il metro.
- Riportare **LA MISURA IN cm (Esempio: 157 cm)** nel foglio di raccolta dati.

**RILEVAMENTO DEI PARAMETRI RELATIVI ALLE CAPACITA' FISICA**

**TEST DELL'EQUILIBRIO:**
Misura la capacità di mantenere l'equilibrio statico in stazione eretta su un solo piede.

***Strumenti necessari:***

- Cronometro centesimale.
- Penna (o matita) e quaderno.

***Tempo previsto*** per il rilevamento in una classe di 20 alunni: **25 min circa**.

***Preparazione e realizzazione della misura:***

- L'esperto, o un assistente, aiuta l'allievo ad assumere la posizione eretta in equilibrio monopodalico **SENZA SCARPE** (la scelta dell'arto in appoggio è libera). La gamba libera è flessa, con il tallone del piede libero in appoggiato al gluteo. La mano del braccio dello stesso lato mantiene la gamba flessa L'esperto sostiene il candidato, quindi, quando lo sente sicuro, lo lascia e contemporaneamente fa partire il cronometro. L'altra mano è posta sul fianco.

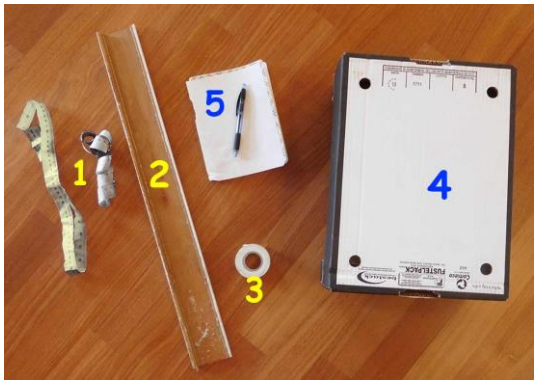
- L'esercizio **DURA AL MASSIMO 30 SECONDI**, l'esperto segnerà 30 sec se l'allievo/a riesce a completare il test mantenendo l'equilibrio. Oppure, il rilevatore bloccherà il cronometro nel momento in cui l'allievo/a perderà l'equilibrio (piede in appoggio che si sposta, tallone del piede della gamba sospesa che si allontana dal gluteo).

- Il rilevatore riporterà il **TEMPO IN SECONDI** (Esempio: 25 sec) che l'allievo/a si è mantenuto in equilibrio.

**SIT AND REACH TEST (FLESSIBILITA')**

E' un test semplice e preciso per misurare l'indice di flessibilità dei muscoli lombari ed adduttori.

***Strumenti necessari:***

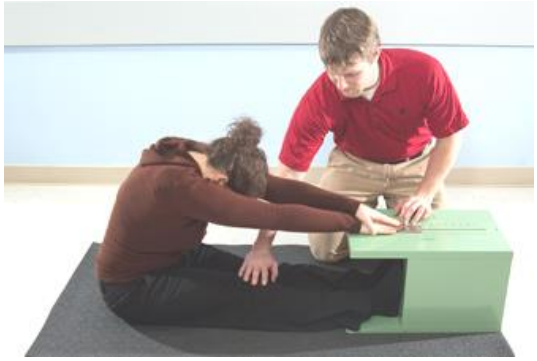



- Due pezzi di cordella metrica di 20 -25 cm ciascuna.
- Un pezzo di battiscopa o una stecca di legno di 50-55 cm.
- Nastro biadesivo
- Una scatola di legno o di cartone robusto con bordo di circa 30-35 cm. di altezza, per 30-40 di larghezza per 40-60 di lunghezza
- Penna (o matita) e quaderno.

***Tempo previsto*** per il rilevamento in una classe di 20 alunni: **25 min circa**.

***Preparazione e realizzazione della misura:***

- Incollare con il nastro biadesivo due pezzi di cordella metrica di 20-25 cm l'uno, su un pezzo di battiscopa o una stecca di legno, avendo l'accortezza di incollarli in linea e in due direzioni opposte, facendo coincidere la linea dello zero.
- Fissare il battiscopa o la stecca di legno ad una scatola di legno o di robusto cartone, facendo coincidere la linea dello zero con il bordo della scatola.



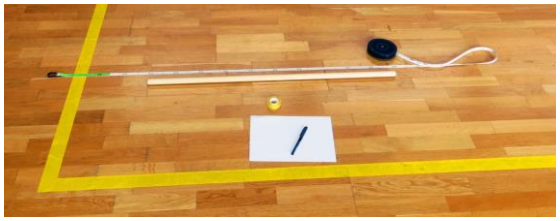
- Posizionare l'allievo **SENZA SCARPE**, seduto a terra o su un tappetino, di fronte alla scatola, con i piedi paralleli ed i talloni e le punte dei piedi a contatto con il bordo della scatola. Invitare l'allievo a flettersi in avanti a braccia tese, con le palme delle mani rivolte in basso facendo scorrere le dita sulla cordella metrica e stimolarlo ad allungarsi il più possibile. Nella posizione di massimo allungamento, chiedergli di mantenere la posizione per un paio di secondi, durante i quali si dovrà **verificare che tutti e due i piedi siano in appoggio sul bordo della scatola (punte e talloni) e che le ginocchia siano distese.**

- Misurare la flessibilità riportando **la misura in cm (Esempio: 15 cm)**
- Nel caso che l'alunno non riesca a raggiungere la linea dello zero, la misurazione sarà negativa e dovrà essere registrata facendo precedere la cifra in centimetri dal segno meno ( - ) **(Esempio: - 7 cm)**

**SALTO IN LUNGO A PIEDI PARI**

E' uno test che consente di valutare la forza esplosiva degli arti inferiori e la coordinazione.

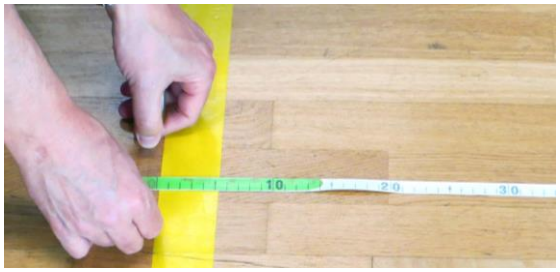
***Strumenti necessari:***



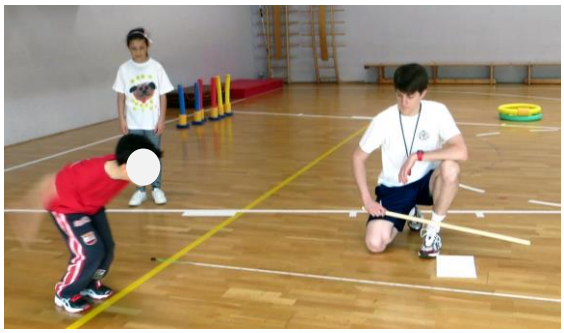
- Una cordella metrica di almeno 3 metri.
- Del nastro adesivo o gessetti per segnare la linea di partenza.
- Un bastoncino o un manico di scopa.
- Penna (o matita) e quaderno.

***Tempo previsto*** per il rilevamento in una classe di 20 alunni: **40 min circa**.

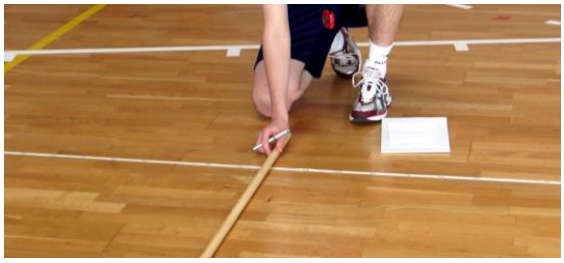
***Preparazione e realizzazione della misura:***



- Stendere una cordella metrica (di almeno 3 metri) a terra in palestra e fissarla al suolo con del nastro adesivo.
- Tracciare una linea perpendicolare al metro in corrispondenza dello zero (o posizionarsi in corrispondenza di una linea esistente e già tracciata sul campo)



- Posizionarsi a fianco del metro.
- Far posizionare l'alunno con i piedi paralleli e leggermente divaricati, con le punte dietro la linea di partenza.
- Chiedergli di saltare più lontano possibile, in direzione parallela alla cordella metrica anche aiutandosi con uno slancio coordinato di entrambe le braccia e/o.



- Rilevare **il punto del corpo più arretrato** che si appoggia al suolo al termine del salto (è utile segnalarlo aiutandosi con una bacchetta, la punta della quale andrà immediatamente posizionata in corrispondenza del punto più arretrato del corpo a contatto con il suolo dopo il salto)
- Rilevare in corrispondenza della perpendicolare di questo punto, la lunghezza del salto.
- Registrare la misura su un foglio di appunti con tre caselle per ogni alunno.
- **FAR EFFETTUARE AD OGNI ALUNNO 3 SALTI** in successione, stimolandolo a migliorare la prestazione tra i salti.
- Registrare sul foglio di raccolta dati **SOLO LA LUNGHEZZA IN CENTIMETRI DEL SALTO PIU' LUNGO (Esempio: 32 cm).**

**LANCIO DELLA PALLA DA SEDUTO**

E' un test per rilevare il livello di forza ed efficienza degli arti superiori.

***Strumenti necessari:***

- Una cordella metrica di almeno 10 metri.
- Del nastro per fissarla al pavimento.
- Un pallone da pallacanestro (n. 5 da 500 grammi)
- Un bastoncino o un manico di scopa.
- Penna (o matita) e quaderno.

***Tempo previsto*** per il rilevamento in una classe di 20 alunni: **30 min circa**.

***Preparazione e realizzazione della misura:***

- Stendere una cordella metrica (di almeno 10 metri) a terra in palestra, perpendicolare ad una parete, e fissarla al suolo con del nastro adesivo facendo corrispondere lo zero della cordella all'attaccatura della parete al pavimento.
- Posizionare l'alunno seduto a terra, in corrispondenza della cordella metrica, con la schiena e le natiche appoggiate al muro, le gambe distese o leggermente flesse alle ginocchia e leggermente divaricate.

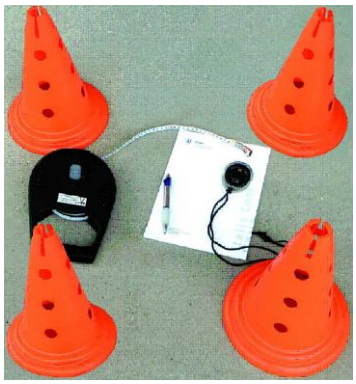
- Il rilevatore si posizionerà a fianco della cordella metrica a circa 3-4 metri dal muro.
- Chiedere all'alunno/a di afferrare la palla con entrambe le mani e appoggiarla alla parte alta del tronco (tra il mento e lo sterno), mantenendo la testa leggermente rivolta in alto.
- Da questa posizione, deve lanciare la palla più lontano possibile, imprimendole una traiettoria verso avanti-alto.
- **NB.: Verificare che durante il lancio le natiche e la schiena rimangano appoggiate al muro (solo in questo caso, la traiettoria del pallone è a carico esclusivo della forza delle braccia), in caso contrario far ripetere la prova.**

- Rilevare il punto di contatto della palla al suolo al termine della traiettoria. E' utile segnalarlo aiutandosi con una bacchetta o un manico di scopa (la punta del quale andrà immediatamente posizionata in corrispondenza con il punto di contatto) e riferire questo punto alla corrispondente misura.
- Far **EFFETTUARE AD OGNI ALUNNO 3 LANCI** in successione stimolandolo a migliorare la prestazione ad ogni lancio. (l'alunno/a che ha appena terminato il test potrà posizionarsi ad una decina dimetri di fronte a quello che lancia per recuperare la palla e rilanciargliela)
- Eliminare i due risultati peggiori e registrare sul foglio di raccolta dati **SOLO LA LUNGHEZZA IN CENTIMETRI DEL SALTO PIU' LUNGO (Esempio: 384).**

**TEST NAVETTA 10x5 m. SHUTTLE TEST (AGILITY)**

E' un test che misura una prestazione di agility, ovvero di accelerare, decelerare e cambiare direzione nel minor tempo possibile.

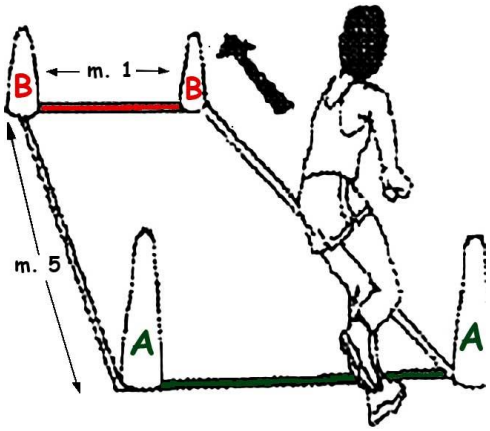
***Strumenti necessari:***



- Cronometro centesimale.
- Quattro coni (o cinesini)
- Una cordella metrica (decametro).
- Del nastro adesivo per segnare il campo.
- Penna (o matita) e quaderno.

***Tempo previsto*** per il rilevamento in una classe di 20 alunni: **30 min circa**.

***Preparazione e realizzazione della misura:***

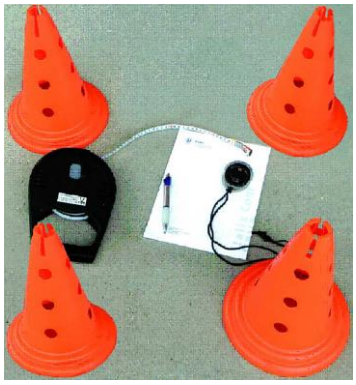



- Tracciare sul pavimento della palestra una linea retta ed un'altra perpendicolare (si possono usare linee già tracciate)
- Mettere due coni ( **A** ) a distanza di 1 metro per determinare la linea di partenza, e perpendicolarmente a questa, a distanza di 5 metri, posizionare gli altri due con ( **B** ) a distanza di un metro l'uno dall'altro per determinare la linea di fondo campo.
- Far posizionare l'allievo dietro la linea di partenza (in verde nel disegno).
- L'allievo deve **partire da dietro la linea di partenza, toccare o superare con entrambi i dei piedi la linea di fondo campo, girarsi e ripartire** nella direzione della linea di partenza che dovrà essere anch'essa superata con entrambi i piedi prima di partire di nuovo verso la linea di fondo campo.
- **IL PERCORSO (ANDATA E RITORNO) VA RIPETUTO PER 5 VOLTE (PER UN TOTALE DI 50 METRI DI CORSA).** Ad ogni passaggio, entrambi i piedi devono superare la linea.
- Invitare l'allievo/a a correre più velocemente possibile, cambiando senso di corsa in modo rapido.
- Far effettuare due prove.
- Cronometrare il tempo in **SECONDI** che l'alunno/a impiega dalla partenza al tocco della linea di arrivo dopo i 50 metri di percorso).
- Registrare sul foglio dati il **TEMPO IN SECONDI MIGLIORE DELLE DUE PROVE** ovvero il tempo più basso **(es: 31 secondi)**

**TEST DI RESISTENZA (TEST DI LEGER)**

Il test di Leger è un test di misura della resistenza aerobica. Il test prevede che gli allievi corrano a spola tra i due segnali posti ad una distanza di 20 metri tra loro, ad una velocità progressivamente crescente, seguendo il ritmo dettato da un segnale acustico.

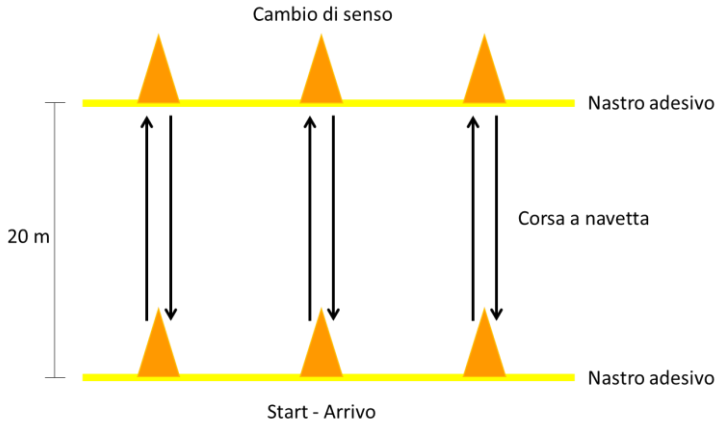
***Strumenti necessari:***



- Lepre sonora
- Un fischietto
- Coni (o cinesini) 2 per ogni corsia predisposta
- Una cordella metrica (decametro).
- Del nastro adesivo per segnare il campo.
- Penna (o matita) e quaderno.
- Griglia di rilevamento.

***Tempo previsto*** per il rilevamento in una classe di 20 alunni: **50 min circa**.

***Preparazione e realizzazione della misura:***




- Tracciare sul pavimento della palestra due linee parallele a distanza di 20 metri (si possono usare linee già tracciate)
- Mettere sulle linee una serie di coni o cinesini a distanza di circa 1 metro l'uno dall'altro per determinare le corsie (il numero dei coni determina il numero delle corsie e quindi quanti alunni possono effettuare contemporaneamente il test).

- Gli allievi (5 o 10 contemporaneamente) debbono partire **DA DIETRO LA LINEA DI PARTENZA (START – ARRIVO), TOCCARE O SUPERARE CON UN PIEDE LA LINEA DI FONDO CAMPO E RIPARTIRE** nella direzione della linea di partenza che dovrà essere anch'essa toccata o superata con un piede prima di partire di nuovo verso la linea di fondo campo**. IL CAMBIO DI DIREZIONE VA ESEGUITO RIVOLGENDO LO SGUARDO DA UNO STESSO LATO DELLA PALESTRA** (in maniera tale che il cambio di senso venga eseguito con il piede dell'arto inferiore destro ad una estremità del percorso dei 20m, e con il piede dell'arto inferiore sinistro all'altra estremità ed evitando pertanto la fatica locale che deriverebbe dall'utilizzo dello stesso arto per ciascun cambio di senso).

- Il test inizia ad una velocità di 8,5 km/h ed in seguito il ritmo aumenta di 0,5 km/h ogni minuto. In questo modo risulta facile al rilevatore accorgersi di coloro che rallenteranno e quindi verranno fermati. Il **TEST TERMINA QUANDO L'ALLIEVO NON RIUSCIRÀ AD ARRIVARE SU UNA DELLE LINEE DI DEMARCAZIONE IN CORRISPONDENZA DEL SEGNALE SONORO** (normalmente è tollerato, per un massimo di 2 volte consecutive, un ritardo di circa un metro rispetto alla linea di demarcazione stessa).
  In questo caso, il rilevatore invita l'allievo a fermarsi ed a sedersi sulla linea di demarcazione in attesa del termine dell'esercizio per tutti gli altri allievi.

- Il rilevatore avrà istallato la "lepre sonora" in un dispositivo portatile (smartphone, tablet o altro) al quale sarà connesso tramite auricolare. La "lepre sonora" fornirà il numero dello step con una indicazione vocale, ed il ritmo della corsa con un segnale acustico "Beep". Ad ogni "Beep" il rilevatore dovrà fischiare per comunicare agli allievi il ritmo della corsa ed il momento in corrispondenza del quale deve essere raggiunta la liena di demarcazione.
  **AL TERMINE DI OGNI STEP, IL RILEVATORE METTERÀ UNA X IN CORRISPONDENZA DEL NUMERO DELLO STEP PORTATO A TERMINE E DEL NOME DEGLI ALLIEVI CHE STANNO CONTINUANDO IL TEST.** Il rilevamento finale consiste nel registrare il numero degli step completati.

- Schema che può essere utilizzato per rilevare i risultati di più allievi che corrono contemporaneamente (mettere una X in corrispondenza dello step **COMPLETATO** correttamente).

data del test_____ classe_____

| Alunno | Step 1 | Step 2 | Step 3 | Step 4 | Step 5 | Step 6 | Step 7 | Step 8 | Step 9 | Step 10 | Step 11 | Step 12 | Step 13 | Step 14 | Step 15 | Note |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mario Rossi | X | X | X | | | | | | | | | | | | | |
| Maria Bianchi | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | |
| ……. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

**SISTEMA DI REGISTRAZIONE ARCHIVIAZIONE ED INVIO DEI DATI.**

L'invio e l'archiviazione dei dati corrispondenti ai test vanno inviati tramite una APP realizzata per il progetto (Vedi il funzionamento dell'APP nel "MANUALE UTENETE PIATTAFORMA M3S – APP" scaricabile nel sito:
http://friuliveneziagiulia.coni.it/friuliveneziagiulia/friuliveneziagiulia/i-nostri-servizi/documentazione.html

**VISITA PERIODICAMENTE IL SITO DEL COMITATO REGIONALE DEL CONI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA**

**http://www.friuliveneziagiulia.coni.it/**

**e scarica tutte le dispense, i moduli e le informazioni aggiornate che troverai nella sezione:**

**- I nostri servizi;**
**- Documentazione;**
**- Movimento in 3 S.**