

---

# TEM

---

## TEST EFFICIENZA MOTORIA

Il circuito ideato prevede 4 stazioni e 4 andature e valuta capacità ed abilità diverse in funzione dell'esercizio eseguito. Il risultato della prova deriva dalla "velocità" e dalla "precisione" (abilità) nell'eseguire stazioni del circuito. In altri termini "il più veloce" potrà ottenere un punteggio alto raggiungendo più stazioni mentre il "più lento" potrebbe raggiungere il medesimo punteggio raggiungendo meno stazioni ma essendo più preciso nell'esecuzione dell'esercizio richiesto.



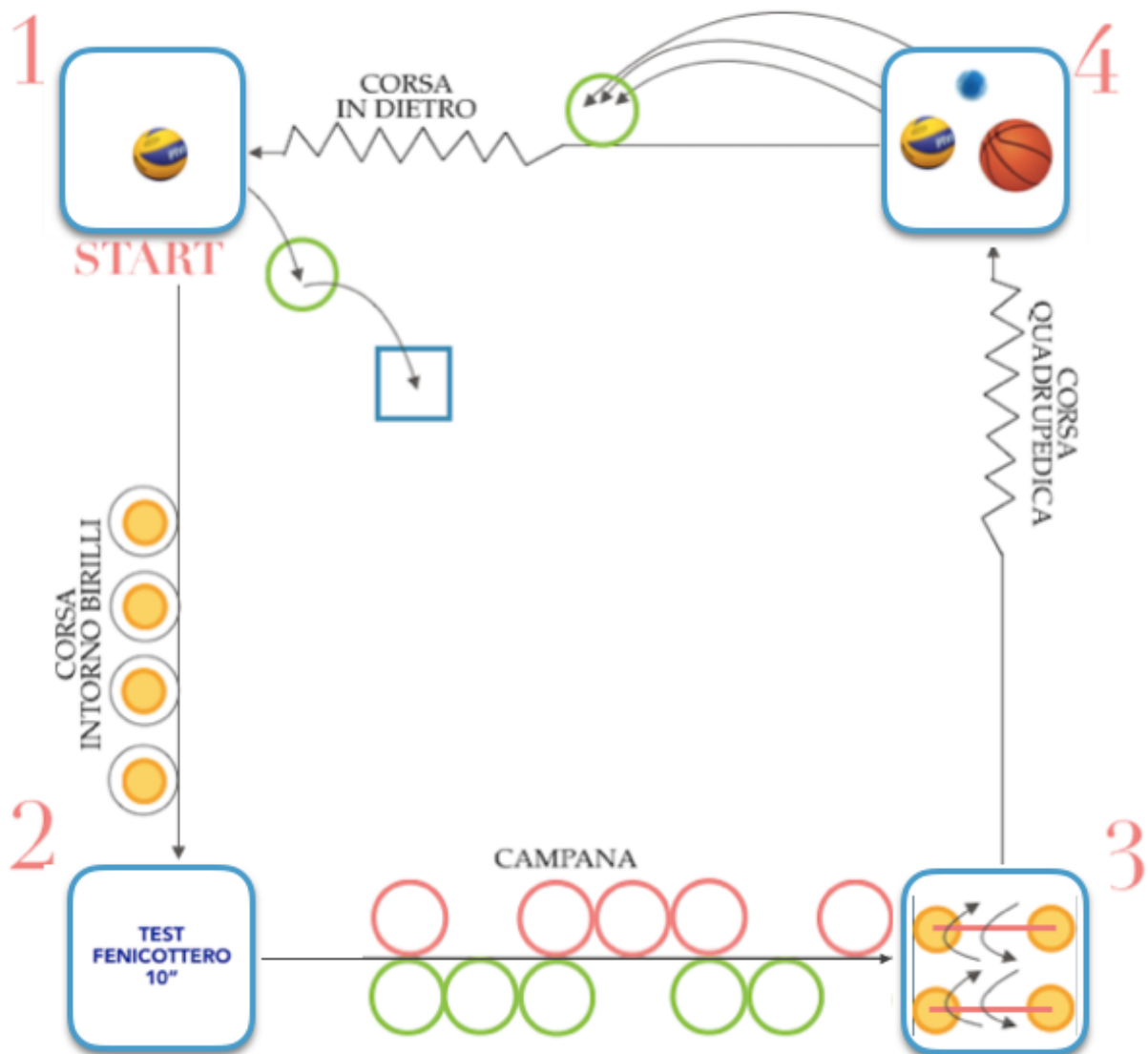
Essendo poi una prova a tempo, l'intensità rimane comunque abbastanza alta da poter essere valutata la percezione dello sforzo attraverso la scala di Borg (RPE scale for KIDS).

Essendo un circuito multilaterale e multidisciplinare, ci sembra opportuno creare un principio di valutazione che dia un'informazione globale dello stato motorio, che chiameremo "efficienza motoria".

Il calcolo dell'efficienza motoria si basa sui seguenti presupposti:

- la scala di Borg è stata correlata più volte sia con la frequenza cardiaca che con il  $Vo_2$  max, possiamo pensare che il risultato esplicitato dai ragazzi sia indicativo della loro capacità di resistenza allo sforzo; viene quindi preso come parametro negativo in quanto l'impegno richiesto è soltanto di 2 minuti e non massimale;
- un punteggio alto può essere raggiunto utilizzando diverse abilità/capacità (di seguito l'elenco delle prove e relative capacità);
- Il camp è multidisciplinare e le attività sono multilaterali, quindi con la necessità di valutare capacità e abilità per diversi sport;
- un miglioramento di una qualsiasi capacità/abilità darà necessariamente un risultato migliore;
- gruppi eterogenei per età, esperienza, provenienza ed etnia;

## CIRCUITO “TEM” (CIRAMI-BONAVOLONTÀ)



**ESECUZIONE:** L'operatore dà il via e fa partire il cronometro o il conto alla rovescia; da quel momento il ragazzo avrà 2 minuti per effettuare quanti più giri possibili. Al raggiungimento di ogni stazione prima di proseguire deve affrontare la prova. Negli spostamenti tra una stazione e l'altra deve effettuare l'andatura richiesta. Al termine del test (allo scadere dei 2 minuti) deve dare la propria percezione dello sforzo utilizzando la scala di Borg.

---

## PROVE:

In ordine sequenziale partendo dallo START:

**Andatura "A":** corsa frontale girando sempre per lo stesso verso intorno ai cerchi;

**Stazione 1:** 10 secondi in equilibrio monopodico su rialzo (il test è superato se non poggia mai l'arto in sospensione a terra; nel caso venga poggiato comunque dovrà continuare la prova fino allo scadere dei 10 sec.);

**Andatura "B":** balzi bipodalici e monopodalici nei cerchi (il test è superato se svolto bene ovvero senza sbagliarsi con i piedi; LA DISPOSIZIONE DEI CERCHI DEVE ESSERE QUELLA IN FIGURA!);

**Stazione 2:** 10 balzi laterali bipodalici con saltello di controllo tra un balzo e l'altro. (il test è superato se non vengono fatti cadere o spostati gli ostacolino alti al max 25 cm);

**Andatura "C":** Andatura quadrupedica fino alla stazione successiva;

**Stazione 3:** lanciare le 3 palle a disposizione cercando di fare centro nel cerchio posto a metà dell'andatura "D" (un lancio per ogni palla: ogni centro vale 1 punto; LE PALLE DEVONO ESSERE 3 DIVERSE PER DIMENSIONE E PESO!)

**Andatura "D":** Corsa in dietro fino alla stazione successiva;

**Stazione 4:** lanciare la palla a disposizione cercando di fare centro nell'obiettivo facendo però prima rimbalzare la palla nel cerchio (un lancio: se centro vale 1 punto);

## PUNTEGGIO:

- **+1** punto per ogni stazione raggiunta
- **+1** punto se seguito bene esercizio stazione 1 (FENICOTTERO)
- **+1** punto se eseguita andatura 2 (campana)
- **+1** punto se seguito bene esercizio stazione 2 (BALZI BIPODALICI)
- **+1** per ogni canestro (stazione 3)
- **+1** punto se canestro con rimbalzo (stazione 4)

## CALCOLO RISULTATO:

<b>PUNTI TOTALIZZATI</b> - <b>SCALA BORG</b> = <b>EFFICIENZA MOTORIA</b>
--

Sommare i vari punti effettuati sottraendo le PENALITÀ e la scala di Borg.

**ESEMPIO:** +9 pt. (per le stazioni raggiunte); +5 pt. (canestri stazione 3); +1 pt. (test fenicottero eseguito bene solo una volta); +1 pt. (balzi eseguiti bene); -6 scala di Borg.

**EFFICIENZA MOTORIA= 10** (9+5+1+1-6).

## ELENCO PROVE E RELATIVE CAPACITA'-ABILITA'

PROVA	CAPACITA' - ABILITA'
ANDATURA "A"	VELOCITA' / EQUILIBRIO DINAMICO
STAZIONE 1	EQUILIBRIO STATICO POST STRESS
ANDATURA "B"	RAPIDITA' / CAPACITA' DI RITMO / DIFFERENZIAZIONE
STAZIONE 2	RESISTENZA ARTI INFERIORI / ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE
ANDATURA "C"	COMBINAZIONE ARTI SUPERIORI E INFERIORI / CAP. RITMO
STAZIONE 3	COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E DIFFERENZIAZIONE
ANDATURA "D"	ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE
STAZIONE 4	CAPACITA' OCULO-MANUALE / CAP. SPAZIO-TEMPORALE
INTERO CIRCUITO	RESISTENZA

## PUNTI DI FORZA DEL TEST TEM:

- DIVERTENTE
- DI RAPIDA ESECUZIONE
- MULTILATERALE
- TEST UGUALE NONOSTANTE GRUPPO ETEROGENEO
- PRATICO
- ESEGUIBILE DA UN SOLO OPERATORE
- POCO MATERIALE INDISPENSABILE E DI FACILE REPERIBILITÀ
- RISULTATO INDIVIDUALE
- POSSIBILE FORMULA DI GIOCO A SQUADRE (sommando i punteggi dei vari componenti di una squadra)
- RISULTATO IMMEDIATO
- INFORMAZIONE FINALE CON INDICE DI EFFICIENZA MOTORIA