

TGMD-3

Test per la valutazione dello sviluppo grosso-motorio

Dale A. Ulrich

Edizione italiana a cura di Cristiana D'Anna,
Fabio Carlevaro, Francesca Magno e Daniele Magistro

TEST E STRUMENTI
DI VALUTAZIONE
SCUOLA

INCLUDE
PIATTAFORMA
PER LO SCORING



T

G

M

D

3

PER
LA SCUOLA
DELL'INFANZIA
E PRIMARIA

Erickson

IL TEST

TGMD-3

Il volume, che propone la standardizzazione italiana del TGMD-3 effettuata su 8500 soggetti, si rivolge a insegnanti, educatori e a tutti i professionisti coinvolti in programmi di attività motorie di base. Il test consente di valutare il livello di sviluppo grosso-motorio in bambini/e dai 3 agli 11 anni, attraverso l'osservazione delle abilità di locomozione e di controllo della palla.

Al manuale teorico sono allegati il protocollo di somministrazione — corredato di illustrazioni a colori — e il protocollo di notazione — per la registrazione dei dati e il calcolo e l'interpretazione dei punteggi — che guidano alla comprensione dei punti di forza e di debolezza dell'allievo/a.

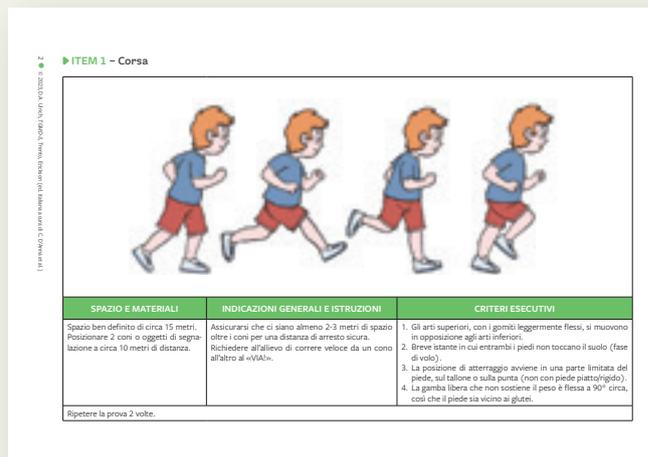
La misurazione dei livelli di padronanza delle abilità grosso-motorie ottenuta con il TGMD-3 aiuta nella progettazione di percorsi didattici personalizzati.

L'AUTORE



DALE A. ULRICH

Professore ordinario presso la School of Kinesiology dell'Università del Michigan dal 1999, precedentemente professore all'Università dell'Indiana per 13 anni. È autore di numerosi articoli scientifici ed è stato insignito di numerosi premi per la sua attività di ricerca.



▲ Presentazione di un item (protocollo di somministrazione)

I CURATORI DELL'EDIZIONE ITALIANA

CRISTIANA D'ANNA

Professoressa associata in Metodi e didattiche delle attività motorie (Università Telematica Pegaso).

FRANCESCA MAGNO

Docente a contratto in Scienze delle attività motorie e sportive (Università di Torino).

FABIO CARLEVARO

Organizzatore del corso di laurea in Scienze delle attività motorie e sportive (Asti).

DANIELE MAGISTRO

Senior Lecturer in Attività fisica e salute (Nottingham Trent University).

TEST E STRUMENTI DI VALUTAZIONE SCUOLA DIREZIONE CESARE CORNOLDI E LUIGI PEDRABISSI

Propone test e strumenti che, accanto alla facilità di somministrazione, presentano un'approfondita elaborazione teorica, rigore nella standardizzazione e nella descrizione delle norme di riferimento e solide proprietà psicometriche. È declinata sul contesto scolastico e comprende strumenti utilizzabili, oltre che dai professionisti dell'area clinico-sanitaria, anche da insegnanti e professionisti dell'ambito educativo, per far emergere difficoltà o eccellenze in aree specifiche.



Include l'abbonamento omaggio alla piattaforma TEO – Test Erickson Online (testonline.erickson.it), un ambiente digitale dedicato che con una procedura guidata supporta l'utente dalla somministrazione delle prove allo scoring e al report finale.

Guida + protocolli indivisibili



9 788859 1032519

www.erickson.it

INDICE

- 7** TEST A COLPO D'OCCHIO – TGMD-3 IN 4 PASSI
- 13** PRESENTAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA (*Filippo Gomez Paloma*)
- 17** INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA (*Cristiana D'Anna*)

SEZIONE 1 – CONOSCERE

- 19** **CAP. 1**
Comprendere lo sviluppo motorio: concetti fondamentali
(*Cristiana D'Anna*)
- 33** **CAP. 2**
Un focus sulle abilità motorie di base (*Cristiana D'Anna*)

SEZIONE 2 – PIANIFICARE

- 39** **CAP. 3**
Introduzione al TGMD-3
- 47** **CAP. 4**
Descrizione del TGMD-3

SEZIONE 3 – SOMMINISTRARE, CORREGGERE, INTERPRETARE

- 53** **CAP. 5**
Procedure di somministrazione e attribuzione dei punteggi
- 69** **CAP. 6**
Standardizzazione italiana del TGMD-3: campione normativo e affidabilità (*Fabio Carlevaro, Daniele Magistro e Francesca Magno*)
- 85** **CAP. 7**
Validazione italiana del test (*Fabio Carlevaro, Daniele Magistro e Francesca Magno*)

SEZIONE 4 – INTERVENIRE

- 97** **CAP. 8**
Dalla valutazione alla progettazione e alla programmazione didattica (*Cristiana D'Anna*)

117 BIBLIOGRAFIA

123 APPENDICE A

Conversione dei punteggi grezzi dei subtest in punteggi età equivalente

125 APPENDICE B

Conversione dei punteggi grezzi dei subtest in ranghi percentili, punteggi scalari e intervalli di confidenza per i maschi e le femmine

129 APPENDICE C

Conversione della somma dei punteggi scalari in Indice grosso-motorio, ranghi percentili e intervalli di confidenza

NELLE RISORSE ONLINE:

APPROFONDIMENTO 1

Sviluppo motorio: una panoramica su alcuni modelli contemporanei
(*Cristiana D'Anna*)

APPROFONDIMENTO 2

Studio di caso (*Cristiana D'Anna*)

APPROFONDIMENTO 3

Educazione fisica e sportiva nel contesto italiano (*Cristiana D'Anna*)

TEST A COLPO D'OCCHIO

TGMD-3 IN 4 PASSI

— CONOSCERE —

Perché usare il test TGMD-3?

Che cosa è importante comprendere per l'utilizzo del test?

— PIANIFICARE —

Con chi usare il TGMD-3?

Quali sono le prove?

Cosa serve per la somministrazione delle prove?

Quali sono le possibilità di utilizzo del test?

— SOMMINISTRARE,
CORREGGERE
E INTERPRETARE —

Come si somministrano le prove?

Come si attribuiscono i punteggi?

Come si interpretano i punteggi?

— INTERVENIRE —

Come intervenire?

PERCHÉ USARE IL TEST TGMD-3?

- Per **osservare** in maniera sistematica **le abilità di movimento** fondamentali focalizzandosi su quelle grosso-motorie (locomozione e controllo della palla).
- Per **misurare** le modalità di **coordinazione** utilizzate dal bambino (tronco e arti superiori e inferiori) durante un compito motorio.
- Per **identificare eventuali deficit** nell'andamento dello sviluppo grosso-motorio attraverso il confronto su un campione molto ampio e intervenire precocemente per evitare ricadute negative sugli sviluppi motorio, cognitivo, emotivo e sociale.
- Per evidenziare i **punti di forza** e i **punti di debolezza** del bambino sui quali progettare un intervento educativo mirato.

CHE COSA È IMPORTANTE COMPRENDERE PER L'UTILIZZO DEL TEST?

- È importante conoscere i **concetti basilari** che caratterizzano il movimento, con particolare riferimento alla definizione terminologica e alla classificazione delle **diverse abilità motorie**.
- Comprendere i **processi di sviluppo** e i **comportamenti evolutivi** consente di compiere scelte adeguate nel progettare percorsi rispettosi dello sviluppo globale della persona.

CON CHI USARE IL TGMD-3?

- Il TGMD-3 è un test standardizzato per l'Italia che **valuta lo sviluppo grosso-motorio** in bambini di età compresa tra i 3 e gli 11 anni.

QUALI SONO LE PROVE?

- Lo strumento è composto da **due subtest**, uno riguardante le abilità di **locomozione** e l'altro inerente alle abilità nel **controllo della palla**:

Subtest «Abilità di locomozione»	Subtest «Abilità nel controllo della palla»
Corsa	Colpo a due mani di una palla ferma (colpo baseball)
Galoppo in avanti sul piano sagittale	Colpo di diritto
Saltelli monopodalici	Palleggio sul posto con una mano
Passo saltellato	Ricezione di una pallina con due mani
Salto in lungo da fermo	Calcio di una palla ferma
Galoppo laterale	Lancio dall'alto
-	Lancio dal basso

COSA SERVE PER LA SOMMINISTRAZIONE DELLE PROVE



- **Protocollo di somministrazione** con illustrazioni a colori.



- **Protocollo di notazione** per la registrazione dei dati e il calcolo e l'interpretazione dei punteggi.

- **Materiali** necessari:



QUALI SONO LE POSSIBILITÀ DI UTILIZZO DEL TEST?

- **Identificare il ritardo nello sviluppo grosso-motorio** rispetto ai coetanei, attraverso la valutazione delle principali abilità grosso-motorie normalmente acquisite e utilizzate dai bambini di età compresa tra 3 e 11 anni.
- **Pianificare un percorso didattico** finalizzato allo sviluppo delle abilità grosso-motorie per aiutare gli insegnanti nella progettazione di ambienti di apprendimento efficaci.
- **Monitorare i progressi** individuali nello sviluppo grosso-motorio e l'efficacia di un percorso didattico.
- **Valutare lo sviluppo grosso-motorio nell'ambito di ricerche** volte a fornire spiegazioni e individuare correlazioni tra le diverse variabili che possano giustificare scarse prestazioni motorie e/o cambiamenti delle prestazioni nel tempo.

COME SI SOMMINISTRANO LE PROVE?

- **Stabilire una relazione positiva** con l'allievo spiegando lo scopo del test e creando un'atmosfera accogliente e un buon rapporto comunicativo.
- **Preparare in anticipo il percorso** per la somministrazione del test, preferibilmente in una palestra o in un locale ampio privo di distrazioni, confortevole e ben illuminato.
- **Dimostrare e descrivere accuratamente le abilità** da eseguire garantendo alcune prove pratiche per accertarsi della comprensione della consegna.
- **Seguire le indicazioni** riportate sul protocollo di somministrazione e proporre ogni abilità motoria da testare nei due subtest.



Per completare l'intera somministrazione del TGMD-3 sono necessari circa 20 minuti per ogni allievo. La durata del test può variare in base all'età del bambino e all'esperienza dell'esaminatore.

COME SI ATTRIBUISCONO I PUNTEGGI?

- La somministrazione prevede l'esecuzione di **due prove per ogni abilità motoria**, assegnando il punteggio a ciascun criterio di prestazione per ciascuna prova.
- Se l'allievo esegue correttamente un criterio di prestazione, l'esaminatore registra il **punteggio 1**; se, invece, l'allievo non esegue correttamente il criterio di prestazione, l'esaminatore registra il **punteggio 0**.
- Al termine della somministrazione **i punteggi delle singole abilità si sommano** al fine di registrare il punteggio grezzo totale per ciascun subtest («Abilità di locomozione» e «Abilità nel controllo della palla»).

- Dal **confronto dei punteggi grezzi totali** dei due subtest con i valori normativi si ottengono i **punteggi scalari di ciascun subtest**. Questi, sommati e opportunamente convertiti, consentono di ricavare l'**Indice grosso-motorio**, ovvero il punteggio globale che valuta lo sviluppo grosso-motorio del bambino.

Subtest	Punteggio grezzo	Età equivalente	Rango %ile	Punteggio scalare	Intervallo di confidenza al 95%	Livello in termini descrittivi	Differenza tra punteggi scalari
<i>Abilità di locomozione</i>							
				+			
<i>Abilità nel controllo della palla</i>							
				=			<input type="checkbox"/> Non importante (≤ 2) <input type="checkbox"/> Evidenzia criticità (≥ 3)
Somma dei punteggi scalari							

- È possibile utilizzare la piattaforma **TEO (Test Erickson Online)** per ottenere il calcolo automatico di tutti i punteggi e il confronto con i dati normativi.

COME SI INTERPRETANO I PUNTEGGI?

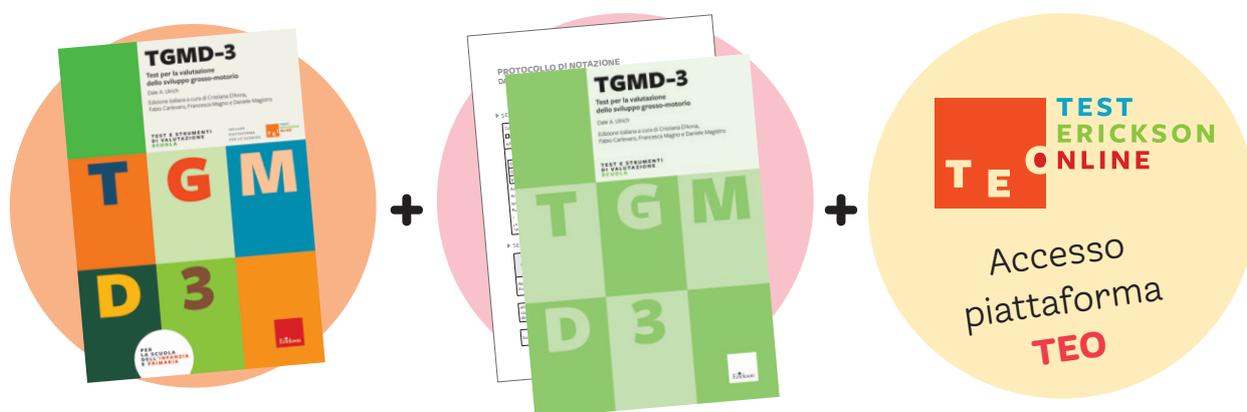
- Il primo passo nell'interpretazione dei risultati del TGMD-3 consiste nel descrivere la performance dell'allievo esaminato in base all'Indice grosso-motorio, sia dal punto di vista quantitativo sia qualitativo, attraverso la corrispondenza del punteggio con una **classificazione descrittiva in 7 livelli di sviluppo**.
- I punteggi scalari dei due subtest consentono una **valutazione separata delle abilità** di locomozione e nel controllo della palla rispetto al campione normativo. Permettono inoltre di generare ipotesi sul perché un individuo abbia ottenuto risultati positivi o negativi nel punteggio globale.
- Dal confronto dei punteggi scalari dei due subtest è possibile **evidenziare punti di forza e di debolezza** relativi. In ogni caso, i risultati dei subtest dovrebbero essere interpretati solo in termini di contenuto specifico e abilità testate.

COME INTERVENIRE?

- La modalità di rilevazione del test consente di comprendere in modo tangibile quali sono i punti di forza e i punti di debolezza del bambino nello sviluppo grosso-motorio, andando a costituire la base per **definire esercizi e attività specifiche** da includere nella progettazione didattica individualizzata e per **stabilire nuovi obiettivi** realistici.

Cosa trovi in questo kit?

In questo kit **trovi tutto quello che ti serve per utilizzare il test TGMD-3**



Un'introduzione alle abilità motorie di base e un focus sullo sviluppo grosso-motorio

Tutte le informazioni per la corretta somministrazione dei subtest e per la correzione e interpretazione dei punteggi

Le **tabelle di riferimento** per individuare i criteri di prestazione

Un **protocollo di somministrazione** corredato di illustrazioni a colori

Un **protocollo di notazione** per la registrazione dei dati e dei punteggi

Calcolo automatico dei punteggi online

Elaborazione di **report** stampabili e editabili

IN APPENDICE

Tabelle per la conversione dei punteggi grezzi dei due subtest

Tabella per la conversione della somma dei punteggi scalari

CAPITOLO 4

DESCRIZIONE DEL TGMD-3*

Il TGMD-3 è un test standardizzato che valuta le abilità grosso-motorie in bambini di età compresa tra i 3 e gli 11 anni. Lo strumento è composto da due subtest: abilità di locomozione e abilità nel controllo della palla.

Segue in questa sezione, la descrizione delle parti che compongono il TGMD-3 e la descrizione dei punteggi dei subtest e del punteggio globale, nonché le possibilità di utilizzo.

Componenti

Il TGMD-3 è composto dalle seguenti parti.

- *Il manuale.*
Questo manuale fornisce informazioni generali sul test, istruzioni specifiche per la somministrazione, per l'assegnazione del punteggio dei subtest e per l'interpretazione dei risultati. Presenta, inoltre, una spiegazione della struttura e dello sviluppo del test, nonché informazioni su standardizzazione e normazione, affidabilità e validità.
- *Protocolli di somministrazione e di notazione.*
I protocolli guidano gli esaminatori nella somministrazione e nella registrazione delle informazioni di identificazione del bambino e i risultati delle sue prove di valutazione. Per comodità dell'esaminatore, sono fornite istruzioni complete per la somministrazione e per l'attribuzione del punteggio, consentendo di eseguire il test anche senza consultare il manuale. L'esaminatore ha a disposizione anche uno spazio predefinito per registrare i punteggi delle singole abilità motorie e il totale dei punteggi grezzi acquisiti nei due subtest.
- *Materiale (a cura dell'esaminatore).*
Per la somministrazione del test sono necessari i seguenti materiali, come mostrati nella figura 4.1: un pallone in PVC da 20-25 cm di diametro, un pallone da basket e/o da calcio; una palla mini da 10-12 cm di diametro; una pallina da tennis; una racchetta da paddle leggera; due coni o conetti delimitatori;

* Corrisponde a una parte dell'introduzione nell'edizione originale, con adattamento di Cristiana D'Anna per l'edizione italiana.

una mazza da baseball in PVC; un supporto per pallina (*batting tee*) e del nastro adesivo. Ulteriori materiali opzionali possono includere marcatori o dischetti colorati per dare dei riferimenti ai bambini mentre aspettano il loro turno e per guidarli nel rispondere alle specifiche richieste del test.

Molti di questi materiali sono spesso parte dell'attrezzatura fornita dall'istituzione scolastica o dall'associazione sportiva; sono inoltre facilmente reperibili in commercio.

Subtest

Il TGMD-3 è composto da due subtest.

- 1. Abilità di locomozione.** Questo subtest misura le seguenti abilità grosso-motorie che richiedono movimenti del corpo fluidi e coordinati mentre il bambino si muove in una direzione o nell'altra.
 - *Corsa*: abilità di avanzare in maniera continua facendo delle falcate in avanti in modo che a ogni passo entrambi i piedi perdano per un istante il contatto con il suolo (fase di volo).
 - *Galoppo in avanti sul piano sagittale*: abilità di eseguire un'andatura in avanti veloce e fluida, in tre tempi.
 - *Saltelli monopodalici*: abilità di saltare una distanza minima sul piede preferito (dominante).
 - *Passo saltellato*: abilità di saltellare in modo alternato e continuo.
 - *Salto in lungo da fermo*: abilità di eseguire un salto in lungo da fermo.
 - *Galoppo laterale*: abilità di eseguire uno scivolamento laterale su una linea retta da un punto a un altro.
- 2. Abilità nel controllo della palla.** Questo subtest misura le seguenti abilità grosso-motorie che dimostrano movimenti efficienti nel lanciare, colpire, calciare, ecc.
 - *Colpo a due mani di una palla ferma (colpo baseball)*: abilità nel colpire una palla ferma con una mazza da baseball.
 - *Colpo di diritto*: abilità nel colpire una pallina con una racchetta da paddle dopo un rimbalzo.
 - *Palleggio sul posto con una mano*: abilità nel palleggiare un pallone da basket almeno quattro volte con la mano dominante prima di prendere la palla con entrambe le mani, rimanendo sul posto senza muovere i piedi.
 - *Ricezione di una pallina con due mani*: abilità nell'afferrare una palla che viene lanciata dal basso.

- *Calcio di una palla ferma*: abilità nel calciare una palla ferma con il piede dominante.
- *Lancio dall'alto*: abilità nel lanciare una palla verso un punto sulla parete con l'arto superiore dominante con un movimento che parte dall'alto.
- *Lancio dal basso*: abilità nel lanciare una palla verso un punto sulla parete con l'arto superiore dominante con un movimento che parte dal basso.



Fig. 4.1 Materiali necessari per la somministrazione del TGMD-3.

Punteggio globale

Il TGMD-3 prevede un punteggio globale definito «Indice grosso-motorio». Questo valore globale deriva dalla combinazione dei punteggi ottenuti nei due subtest ed è utile in quanto fornisce un indice di prestazione migliorato e più solido.

Tale punteggio globale è il migliore indicatore dello sviluppo grosso-motorio, in grado di evidenziare se il bambino presenta delle difficoltà a livello motorio.

Questo indice si ritiene più importante rispetto ai punteggi dei due subtest in quanto più attendibile e valido.

Le diverse possibilità di utilizzo del TGMD-3

Il TGMD-3 ha cinque principali possibilità di utilizzo.

- 1.** Identificazione di bambini che sono significativamente in ritardo nello sviluppo delle abilità grosso-motorie rispetto ai coetanei.
- 2.** Pianificazione di un percorso didattico finalizzato allo sviluppo delle abilità grosso-motorie.
- 3.** Valutazione dei progressi individuali nello sviluppo grosso-motorio.
- 4.** Valutazione dell'efficacia di un percorso didattico finalizzato allo sviluppo grosso-motorio.
- 5.** Valutazione dello sviluppo grosso-motorio per fini di studio e/o di ricerca.

1. Lo scopo principale del TGMD-3 è identificare i bambini che sono significativamente in ritardo nello sviluppo grosso-motorio rispetto ai loro coetanei. Per questi bambini è di fondamentale importanza poter usufruire di un'educazione fisica personalizzata e/o di terapie pediatriche specifiche. Per poter garantire che il test identifichi questi soggetti, sono state selezionate quelle che rappresentano le principali abilità grosso-motorie normalmente acquisite e utilizzate dai bambini di età compresa tra 3 e 11 anni. Vengono misurati i diversi comportamenti motori che costituiscono lo sviluppo grosso-motorio piuttosto che il risultato complessivo. Le istruzioni per l'assegnazione dei punteggi alle diverse abilità (definite item) sono descritte nel dettaglio, in modo da consentire ai professionisti del settore con un minimo di formazione di somministrare il test. Il test fornisce interpretazioni normative e criteriali.

2. Il TGMD-3 permette inoltre di individuare specifici punti di forza e punti di debolezza nelle abilità motorie utili per la progettazione didattica. Le Indicazioni nazionali per il curricolo del 2012 pongono in primo piano le abilità di movimento fondamentali, tra cui quelle grosso-motorie, all'interno dei traguardi di sviluppo delle competenze. Il bambino durante la scuola dell'infanzia deve poter «provare piacere nel movimento, sperimentare schemi posturali e motori, applicarli nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed essere in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto» (MIUR, 2012). Al

PROTOCOLLO DI NOTAZIONE

DA 3 A 11 ANNI

► SEZIONE 1. Dati identificativi

Cognome: _____ Nome: Francesco

Maschio Femmina

Istituto scolastico/associazione sportiva: _____

	Anno	Mese	Giorno
Data test	2018 2019	3-2-14	1-31
Data di nascita	2012	9	4
Età*	6	5	27

Arto superiore dominante: destro sinistro non stabilito

Arto inferiore dominante: destro sinistro non stabilito

Nome dell'esaminatore Maria Rossi

Ruolo dell'esaminatore Docente di scuola primaria

* Nell'utilizzo delle tabelle normative utilizzare anni e mesi; non arrotondare per eccesso.

La piattaforma TEO consente il calcolo automatico dell'età e dei punteggi grezzi totali e la loro conversione in tutti i punteggi di riferimento (età equivalente, percentili, scalari e Indice grosso-motorio), anche in termini descrittivi.

► SEZIONE 2. Risultati dei subtest

Subtest	Punteggio grezzo	Età equivalente	Rango %ile	Punteggio scalare	Intervallo di confidenza al 95%	Livello in termini descrittivi	Differenza tra punteggi scalari
Abilità di locomozione	17	4-4	16	7	6-9	sotto la media	2
				+			
Abilità nel controllo della palla	13	3-4	5	5	4-8	al limite della compromissione e del ritardo	<input checked="" type="checkbox"/> Non importante (≤ 2) <input type="checkbox"/> Evidenza criticità (≥ 3)
				=			
Somma dei punteggi scalari				12			

► **SEZIONE 3. Risultato globale**

Grosso-motorio	Somma dei punteggi scalari	Rango %ile	Indice grosso-motorio	Intervallo di confidenza al 95%	Livello in termini descrittivi
	12	5	76	70-85	<i>al limite della compromissione e del ritardo</i>

► **SEZIONE 4. Livelli in termini descrittivi**

PUNTEGGI SCALARI SUBTEST	1-3	4-5	6-7	8-12	13-14	15-16	17-20
Livello di sviluppo grosso-motorio in termini descrittivi	Compromesso o in ritardo	Al limite della compromissione o del ritardo	Sotto la media	Nella media	Sopra la media	Superiore	Molto avanzato
Indice grosso-motorio	< 70	70-79	80-89	90-109	110-119	120-129	> 129

Fig. 5.1 Esempio delle prime quattro sezioni del protocollo di notazione compilate.

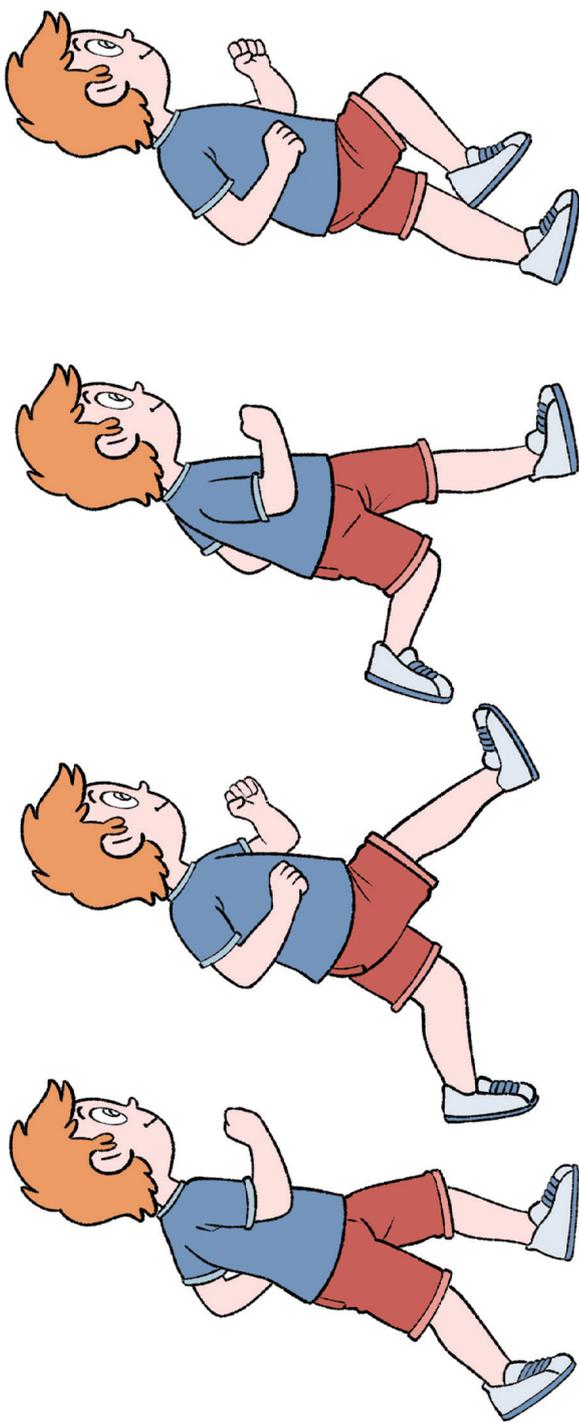
Sezione 3: Risultato globale

I punteggi scalari ottenuti nei due subtest e registrati nella sezione 2 della scheda dati vengono sommati e successivamente riportati nello spazio previsto nella sezione 3. Questo valore ottenuto dalla somma dei due punteggi scalari viene convertito in valore percentuale e in Indice grosso-motorio usando la tabella C1 in Appendice C. Ad esempio, la somma dei punteggi scalari dei subtest di Francesco per l'Indice grosso-motorio era 12. Consultando la tabella C1 nell'Appendice C, l'esaminatore individua la colonna in cui è presente la somma dei punteggi scalari e legge fino a trovare il punteggio di 12. L'Indice grosso-motorio corrispondente è 76, a cui è associato il valore percentuale 5. I termini descrittivi per i punteggi globali sono riportati nella tabella 5.1 o nella sezione 4 del protocollo di notazione. Gli intervalli di confidenza si trovano nella tabella C1 nell'Appendice C. L'esaminatore può riportare con una confidenza del 90% che l'Indice grosso-motorio di Francesco ricade tra 71 e 84 e con una confidenza del 95% che il suo punteggio è tra 70 e 85.

Sezione 4: Livelli in termini descrittivi

I livelli di sviluppo motorio in termini descrittivi corrispondenti ai punteggi scalari dei due subtest e all'Indice grosso-motorio sono

► ITEM 1 – Corsa



SPAZIO E MATERIALI

Spazio ben definito di circa 15 metri.
Posizionare 2 coni o oggetti di segnalazione a circa 10 metri di distanza.

INDICAZIONI GENERALI E ISTRUZIONI

Assicurarsi che ci siano almeno 2-3 metri di spazio oltre i coni per una distanza di arresto sicura.
Richiedere all'allievo di correre veloce da un cono all'altro al «VIA!».

CRITERI ESECUTIVI

1. Gli arti superiori, con i gomiti leggermente flessi, si muovono in opposizione agli arti inferiori.
2. Breve istante in cui entrambi i piedi non toccano il suolo (fase di volo).
3. La posizione di atterraggio avviene in una parte limitata del piede, sul tallone o sulla punta (non con piede piatto/rigido).
4. La gamba libera che non sostiene il peso è flessa a 90° circa, così che il piede sia vicino ai glutei.

Ripetere la prova 2 volte.

◆ **ITEM 2** – Galoppo in avanti sul piano sagittale

			<p>CRITERI ESECUTIVI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le braccia flesse oscillano in avanti. 2. Un passo in avanti con il piede della gamba che conduce l'azione, seguito dal piede della seconda gamba che atterra accanto o leggermente dietro il piede principale (non davanti al piede principale). 3. Breve istante in cui entrambi i piedi non toccano il suolo (fase di volo). 4. L'allievo è capace di mantenere uno schema ritmico per 4 galoppi consecutivi.
<p>SPAZIO E MATERIALI</p> <p>Spazio ben definito di circa 10 metri. Posizionare 2 coni o oggetti di segnalazione a circa 8 metri di distanza.</p>	<p>INDICAZIONI GENERALI E ISTRUZIONI</p> <p>Assicurarsi che ci siano almeno 2-3 m di spazio oltre i coni per una distanza di arresto sicura. Richiedere all'allievo di galoppare da un cono all'altro.</p>	<p>CRITERI ESECUTIVI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le braccia flesse oscillano in avanti. 2. Un passo in avanti con il piede della gamba che conduce l'azione, seguito dal piede della seconda gamba che atterra accanto o leggermente dietro il piede principale (non davanti al piede principale). 3. Breve istante in cui entrambi i piedi non toccano il suolo (fase di volo). 4. L'allievo è capace di mantenere uno schema ritmico per 4 galoppi consecutivi. 	
<p>Ripetere la prova 2 volte.</p>			