



PROVOLley CONTEST

Il Comitato Regionale Veneto della Federazione Italiana Pallavolo, nell'ambito dell'iniziativa **Mettiamoci alla prova** promossa dall'Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto, propone il **PROVOLley CONTEST**:

- Si tratta di alcune esercitazioni che richiamano tecniche specifiche della disciplina sportiva della pallavolo.
- Le prove si svolgono in forma individuale, sono adeguate per difficoltà alle diverse fasce di età scolare (quattro fasce: 5^a primaria/1^a secondaria, 2^a/3^a secondaria, biennio secondaria II grado – triennio secondaria II grado).
- Per ogni fascia di età sono previste tre prove, la cui esecuzione produrrà un punteggio misurabile in modo oggettivo, e sommabile nelle tre prove, per permettere di creare una classifica individuale, sia nella singola prova che complessivamente. Sarà poi possibile il confronto tra le classi tenendo in considerazione le medie di ognuna.
- Le prove vogliono essere **altamente inclusive**, per cui, in presenza di casi di alunni con disabilità motorie, è a discrezione degli insegnanti, valutando le necessità dei singoli casi, facilitare l'esecuzione della prova.

Esempio: ridurre o eliminare le distanze dalla parete o dall'obiettivo, far passare i palloni in sequenza dai compagni se l'alunno non è in grado di afferrare la palla autonomamente, nel caso di alunni in sedia a rotelle eliminare le richieste di spostamento o prevedere l'aiuto dei compagni, allungare o non considerare i tempi di esecuzione della prova.

In ogni caso per gli alunni con disabilità è necessario personalizzare la valutazione con il fine di valorizzare gli stessi.

Materiali:

Palloni da pallavolo; righe tracciate con nastro di carta su pavimento e parete.

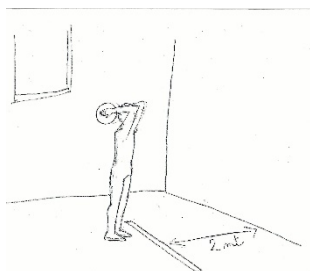
Note:

Le prove a tempo sono strutturate in modo tale che, affinché il lancio sia valido, non è necessario afferrare la palla al volo, perché il non farlo comporta una perdita di tempo per riprenderla, che già di per sé penalizza la prestazione finale.

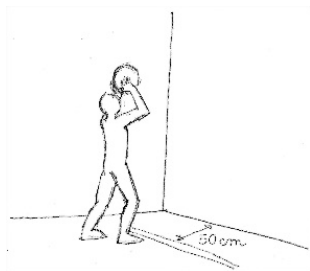


PROPOSTE MOTORIE:

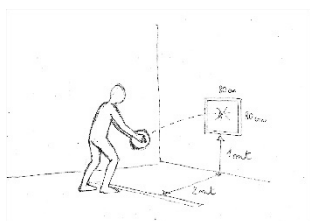
FASCIA A: 5^a primaria/1^a secondaria



Prova 1: Lancio a due mani dall'alto da dietro una riga tracciata a terra a 2 metri dalla parete. Un punto per ogni lancio eseguito correttamente (con rimbalzo sulla parete) in 30 secondi.



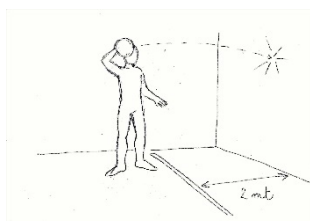
Prova 2: Palleggio o lancio a due mani da sopra la fronte, da dietro una riga tracciata a terra a 50 cm dalla alla parete. Un punto per ogni esecuzione eseguita correttamente (con rimbalzo sulla parete) in 30 secondi.



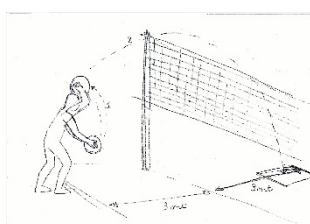
Prova 3: Lancio della palla a due mani dal basso da dietro una riga tracciata a terra a 2 metri dalla parete, facendola rimbalzare all'interno di un quadrato di 80 cm di lato, tracciato sulla parete, con il lato inferiore a 1 metro da terra. Un punto per ogni ripetizione corretta eseguita in 30 secondi.



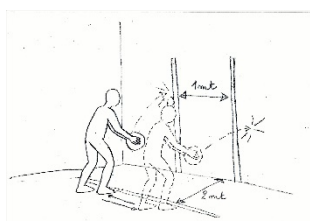
FASCIA B: 2^a/3^a secondaria



Prova 1: Lancio a una mano dall'alto (alternando dx, sx) da dietro una riga tracciata a terra a 2 metri dalla parete. Un punto per ogni lancio eseguito correttamente (con rimbalzo sulla parete) in 30 secondi.

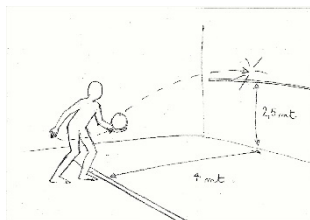


Prova 2: Auto-lancio e palleggio da dietro la riga dei 3 metri del campo di pallavolo, al di sopra della rete posta all'altezza di 2 metri, centrando un quadrato di lato 1 metro tracciato a terra, con il lato più lontano posto sulla riga dei 3 metri dell'altro campo. Si eseguono 10 ripetizioni (con palloni forniti dai compagni della classe). Un punto per ogni palleggio che centra l'obiettivo.

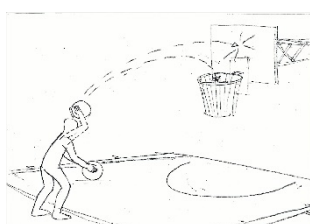


Prova 3: Lancio della palla a due mani dal basso da dietro una riga tracciata a terra a 2 metri dalla parete, facendola rimbalzare a dx e a sx di due righe verticali poste a 1 metro di distanza. Un punto per ogni ripetizione corretta eseguita in 30 secondi.

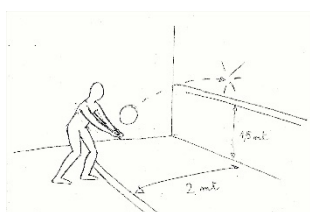
FASCIA C: Biennio secondaria II grado



Prova 1: Battuta da sotto da dietro una riga tracciata a terra a 4 metri dalla parete, al di sopra di una riga tracciata orizzontalmente sulla parete ad un'altezza di 2,5 metri. Un punto per ogni ripetizione corretta eseguita in 30 secondi.



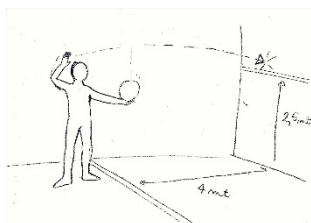
Prova 2: Si eseguono 10 palleggi con auto-lancio dalla zona del tiro libero del basket, verso il tabellone. I palleggi che toccano il tabellone o il ferro del canestro valgono un punto, quelli che fanno canestro valgono due punti (i palloni vengono forniti dai compagni della classe).



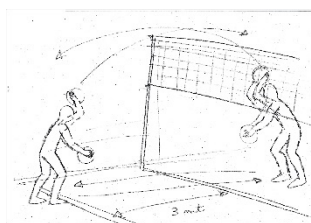
Prova 3: Bagher da dietro una riga tracciata a terra a 2 metri dalla parete, facendo rimbalzare la palla sopra una riga tracciata ad un'altezza di 1,5 metri da terra. Un punto per ogni ripetizione corretta eseguita in 30 secondi.



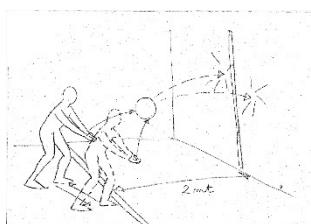
FASCIA D: Triennio secondaria II grado



Prova 1: Battuta dall'alto da dietro una riga tracciata a terra a 4 metri dalla parete, al di sopra di una riga tracciata orizzontalmente sulla parete ad un'altezza di 2,5 metri. Un punto per ogni ripetizione corretta eseguita in 30 secondi.



Prova 2: Auto-lancio e palleggio da dietro la linea dei 3 metri del campo di pallavolo, oltre la rete, ripresa della palla passando sotto la rete e ripetere. Un punto per ogni ripetizione corretta eseguita in 30 secondi.



Prova 3: Bagher da dietro una riga tracciata a terra a 2 metri dalla parete, facendo rimbalzare la palla alternatamente a dx e a sx di una riga verticale. Un punto per ogni ripetizione corretta eseguita in 30 secondi.