

MOTORFIT

Lombardia



MPI

*Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica
ex - Iseo Lombardia
Gestione Commissariale*

IRRE Istituto
Regionale
Ricerca
Educativa
Lombardia

Provincia
di Milano
Pace, cooperazione
internazionale, Idroscalo,
sport, politiche giovanili



IRRE Lombardia
Scienze Motorie e Sportive

Progetto di ricerca: **MOTORFIT**

Motorfit Lombardia 2006-2008

Un progetto per monitorare lo stato di benessere motorio
degli studenti delle scuole lombarde dai 3 ai 18 anni.

SCUOLA SECONDARIA

Sperimentazione
AS 2006-2007



AGO SPORT
www.agosport.it

libreria dello **SPORT**

Un monitoraggio per valutare lo stato di benessere motorio degli studenti della Lombardia



Provincia
di Milano

Pace, cooperazione
internazionale, Idroscalo,
sport, politiche giovanili



AGO SPORT
www.agosport.it

libreria dello **SPORT**

A CHI E' RIVOLTO

- ✓ **A tutte le scuole di ogni ordine e grado della Lombardia**
- ✓ **Agli insegnanti di Educazione Fisica**
- ✓ **Agli esperti di scienze motorie**
- ✓ **Ai docenti della scuola della infanzia e primaria**

**Nel corso dell'a.s. 2006-2007
abbiamo coinvolto:**

- **10.000 studenti**
- **200 insegnanti**
- **50 scuole di ogni ordine e grado**



OBIETTIVI

- 1. Monitorare l'attuale livello motorio degli studenti lombardi**
- 2. Definire degli standard motori**
- 3. Fornire agli insegnanti un ulteriore strumento di verifica e valutazione**

DATI ALLARMANTI

Europa:

- **Obesità: 27% maschi, fino a 38% femmine**
- **In alcuni paesi "obesità + sovrappeso" supera il 67% (IOTF, Intern. Obesity TaskForce, 2006)**
- **1 giovane su 5 è sovrappeso (OMS, 2006)**

DATI ALLARMANTI

Italia:

- **50% popolazione inattiva fisicamente**
- **Adulti 1 su 3 sia in sovrappeso e il 10% obeso**
- **E' obeso il 13% dei bambini e degli adolescenti**
- **Maschi (27%) e femmine (21%) è sovrappeso**
- **Picco soprattutto nella fascia d'età 6-10 anni: 33% nei maschi e 34% nelle femmine**

(SIO-Società Italiana dell'Obesità, 2006)

DATI ALLARMANTI

- **Tutto ciò costa ogni anno all'Italia € 23 mld**
- **Non è un semplice problema estetico: di obesità si muore 390 persone ogni 100.000 ogni anno**
- **Giovani hanno una riduzione nell'aspettativa di vita fino a 10 anni**

(Libro verde UE, 2005)

***Piattaforma Europea sull'alimentazione,
l'attività fisica e la salute***
(Libro verde UE, 2005)

COME STA AVVENENDO IL MONITORAGGIO:

SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA



TEST TGM

SCUOLA SECONDARIA 1° E 2° GRADO



TEST EUROFIT

TEMPI DEL PROGETTO

A.S. 2005/2006

- **Attivazione Gruppo di Lavoro**
- **Analisi letteratura/esperienze straniere**
- **Definizione protocollo**
- **Seminari presentazione progetto**

TEMPI DEL PROGETTO

A.S. 2006/2007

- Coinvolgimento docenti (200) e scuole (50)
- Attivazione convenzioni (scuole, enti)
- Monitoraggio
- Raccolta dati (10.000)
- Primo report (Bergamo, 2007)
- Aggiornamento parametri di riferimento

TEMPI DEL PROGETTO

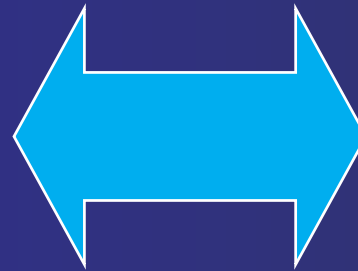
A.S. 2007/2008

- **Prosecuzione del monitoraggio**
- **Analisi e discussione dati già ottenuti**
- **Confronto con altre regioni e Europa**
- **Conclusioni e pubblicazione dati**
- **Convegno finale**

MotorFit



TGM
3 – 10
anni



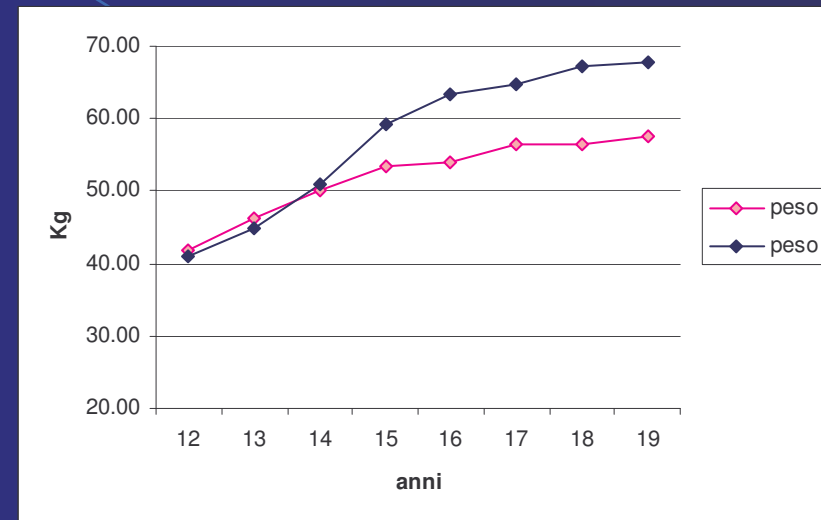
EuroFit
11 – 18
anni

EuroFit

- Sono una batteria di Test
- Età 11 – 18 anni
- Valutano le abilità motorie

- 1977 Riconoscimento Consiglio d'Europa
- 1978–90 Sperimentazione
- 1998 Pubblicazione primo manuale EuroFit
- 1993 Pubblicazione la prima edizione italiana

PESO, ALTEZZA, IMC



Test n° 1: Flessibilità

FLESSIBILITA'
(cm)
MASCHI



ANNI	11	12	13	14	15	16	17	18	VALUTAZIONE	
1° livello	-12	-13	-9	-4	-5	-5	-5	0	decisamente inferiore alla media	Così non va
2° livello	-7	-8	-4	4	0	0	3	10		Molto Scarso
3° livello	1	0	0	6	5	4	12	12	inferiore alla media	Scarso
4° livello	3	2	2	8	10	11	14	14		Deboluccio
5° livello	5	4	4	13	13	14	16	16	corrispondente alla media	Ci siamo quasi
6° livello	7	6	6	15	16	16	19	18		Va Bene
7° livello	9	9	8	17	19	18	21	20		Bravo
8° livello	12	11	10	19	22	20	23	24	superiore alla media	Molto Bravo
9° livello	15	14	12	21	25	23	26	27		Eccellente
10° livello	18	17	15	22	28	28	29	30	decisamente superiore alla media	Eccezionale
11° livello	23	22	20	27	33	33	34	35		Super



Test n° 2: Forza esplosiva

SALTO IN LUNGO (cm) FEMMINE		Sport Evolution		IRRE Lombardia		Istituto Regionale Ricerca Educativa		Hoppy		
		11	12	13	14	15	16	17	18	VALUTAZIONE
1° livello	110	115	125	113	131	135	136	137	decisamente inferiore alla media	Così non va
2° livello	115	120	130	118	136	140	141	142	inferiore alla media	Molto Scarsa
3° livello	128	126	139	134	141	150	154	151	inferiore alla media	Scarsa
4° livello	133	135	142	143	149	155	160	156	inferiore alla media	Deboluccia
5° livello	136	140	151	153	154	159	164	161	corrispondente alla media	Ci siamo quasi
6° livello	139	143	155	156	165	161	173	167	corrispondente alla media	Va Bene
7° livello	145	148	160	162	167	165	182	174	corrispondente alla media	Brava
8° livello	150	152	164	167	177	170	185	190	superiore alla media	Molto Brava
9° livello	158	160	170	181	184	180	190	196	superiore alla media	Eccellente
10° livello	170	176	180	196	189	192	196	200	decisamente superiore alla media	Eccezionale
11° livello	175	181	185	201	194	197	201	205	decisamente superiore alla media	Super



Test n° 3: Forza del busto (addominali)

ADDOMINALI FEMMINE		 							VALUTAZIONE	
ANNI	11	12	13	14	15	16	17	18		
1° livello	5	5	8	5	5	9	8	10	decisamente inferiore alla media	Così non va
2° livello	10	10	13	10	10	14	13	15		Molto Scarsa
3° livello	12	12	14	11	11	15	14	16	inferiore alla media	Scarsa
4° livello	13	14	15	13	13	16	15	17		Deboluccia
5° livello	14	16	16	15	15	17	16	18	corrispondente alla media	Ci siamo quasi
6° livello	15	17	17	17	17	18	17	19		Va Bene
7° livello	17	18	18	18	18	20	18	20		Brava
8° livello	19	20	20	19	20	22	20	21	superiore alla media	Molto Brava
9° livello	20	22	22	21	22	24	22	22		Eccellente
10° livello	22	24	23	23	23	25	24	23	decisamente superiore alla media	Eccezionale
11° livello	27	29	28	28	28	30	29	28		Super

Test n° 4: Forza arti superiori

SOSPENSIONE A BRACCIA FLESSE FEMMINE					 					
ANNI	11	12	13	14	15	16	17	18	VALUTAZIONE	
1° livello	0,6	0,7	1,1	1,2	0,5	0,5	0,5	1,3	decisamente inferiore alla media	Così non va
2° livello	1,1	1,2	1,6	1,7	1,0	1,0	1,0	1,8		Molto Scarsa
3° livello	1,9	3,0	3,1	3,0	2,2	2,6	2,0	3,1	inferiore alla media	Scarsa
4° livello	2,7	3,6	4,4	3,8	3,8	3,3	3,6	4,2		Deboluccia
5° livello	4,5	4,8	5,7	5,3	5,7	4,0	5,1	5,5	corrispondente alla media	Ci siamo quasi
6° livello	5,7	5,8	6,5	8,3	8,5	5,6	6,7	6,2		Va Bene
7° livello	7,5	8,0	8,2	8,8	11,1	8,0	8,7	9,6		Brava
8° livello	9,5	9,1	11,2	9,4	15,2	11,0	10,8	12,3	superiore alla media	Molto Brava
9° livello	12,5	12,1	14,2	10,6	17,4	14,5	16,1	20,1		Eccellente
10° livello	17,7	23,0	20,1	12,0	26,6	23,1	23,0	28,0	decisamente superiore alla media	Eccezionale
11° livello	22,7	28,0	25,1	17,0	31,6	28,1	28,0	33,0		Super

Test n° 5: Velocità

VELOCITA' NAVETTA (sec.) 5 m X 10 MASCHI										 	
ANNI	11	12	13	14	15	16	17	18	VALUTAZIONE		
11° livello	17,10	17,20	16,60	12,70	12,40	10,40	10,50	10,90	decisamente superiore alla media	Super	
10° livello	19,10	19,20	18,60	14,70	14,40	12,40	12,50	12,90		Eccezionale	
9° livello	20,10	19,90	19,10	18,10	18,10	13,20	13,00	17,00	superiore alla media	Eccellente	
8° livello	20,60	20,30	19,30	18,50	18,50	15,80	13,50	17,40		Molto Bravo	
7° livello	21,20	20,50	20,10	19,00	18,80	18,20	17,40	17,90	corrispondente alla media	Bravo	
6° livello	21,60	20,70	20,50	19,60	19,10	18,60	17,90	18,30		Va Bene	
5° livello	21,90	21,10	20,70	20,10	19,60	18,90	18,40	18,70		Ci siamo quasi	
4° livello	22,50	21,70	21,30	20,60	20,00	19,20	18,70	19,10	inferiore alla media	Deboluccio	
3° livello	23,00	22,40	21,80	21,20	20,60	19,80	19,00	19,50		Scarso	
2° livello	24,00	23,50	22,40	21,60	21,70	20,20	19,80	20,40	decisamente inferiore alla media	Molto Scarso	
1° livello	26,00	25,50	24,40	23,60	23,70	22,20	21,80	22,40		Così non va	

Test n° 6: Corsa di resistenza

TEST DI COOPER
12 minuti (metri)
FEMMINE



ANNI	11	12	13	14	15	16	17	18	VALUTAZIONE	
1° livello	1190	1200	1330	1230	1220	1220	1190	1330	decisamente inferiore alla media	Così non va
2° livello	1390	1400	1530	1430	1420	1420	1390	1530		Molto Scarsa
3° livello	1490	1550	1600	1520	1440	1440	1410	1630	inferiore alla media	Scarsa
4° livello	1520	1660	1700	1590	1530	1530	1440	1720		Deboluccia
5° livello	1610	1700	1730	1640	1560	1560	1550	1790	corrispondente alla media	Ci siamo quasi
6° livello	1690	1780	1820	1670	1600	1600	1590	1810		Va Bene
7° livello	1730	1860	1880	1690	1620	1620	1660	1860		Brava
8° livello	1790	1910	1910	1740	1660	1660	1770	1890	superiore alla media	Molto Brava
9° livello	1830	1970	1970	1810	1720	1720	1800	1950		Eccellente
10° livello	1890	2130	2060	1880	1760	1760	1910	2030	decisamente superiore alla media	Eccezionale
11° livello	2090	2330	2260	2080	1960	1960	2110	2230		Super

TGM

6 ITEMS MOTORI

- 3 di locomozione
- 3 di coordinazione

TGM

Test Grosso Motorio

**QUANTIFICA LA
COORDINAZIONE MOTORIA**

Età (3 - 10 anni)

ABILITA' DI LOCOMOZIONE (3)
ABILITA' DI CONTROLLO DEGLI OGGETTI (3)

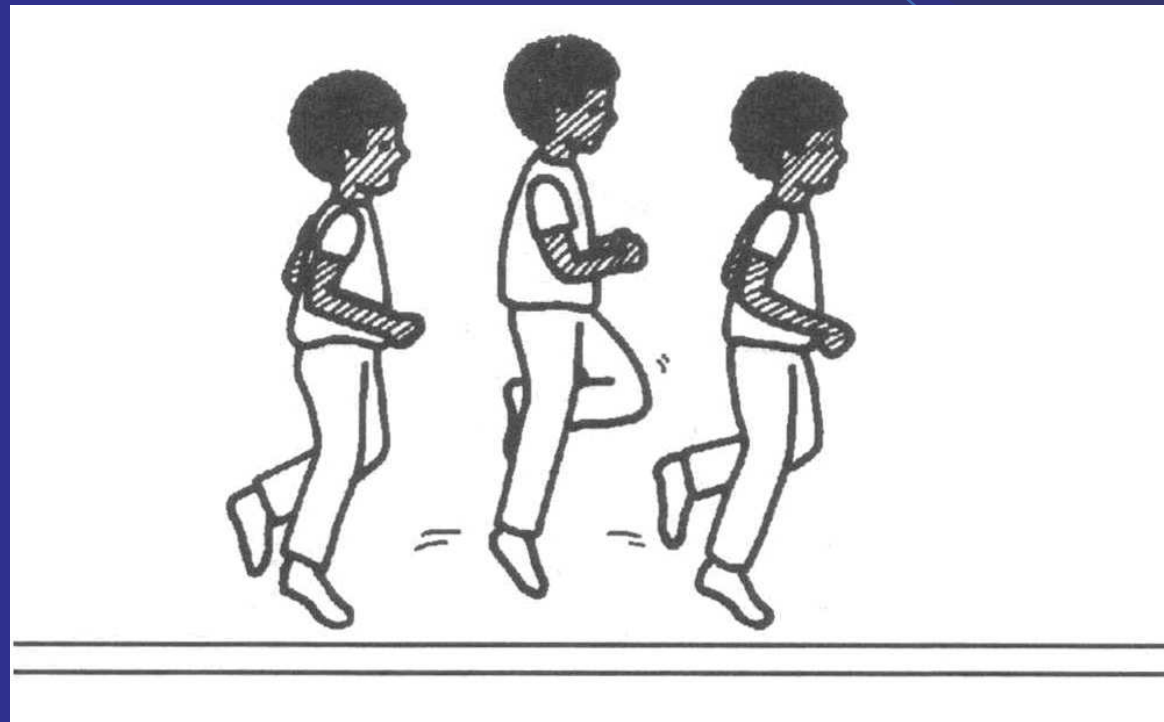
sono alla base dello sviluppo successivo
non solo MOTORIO E PRESTATIVO
ma anche SOCIO-RELAZIONALE

ITEMS DELLA LOCOMOZIONE

**Coordinazione
segmentaria
e ritmizzazione**

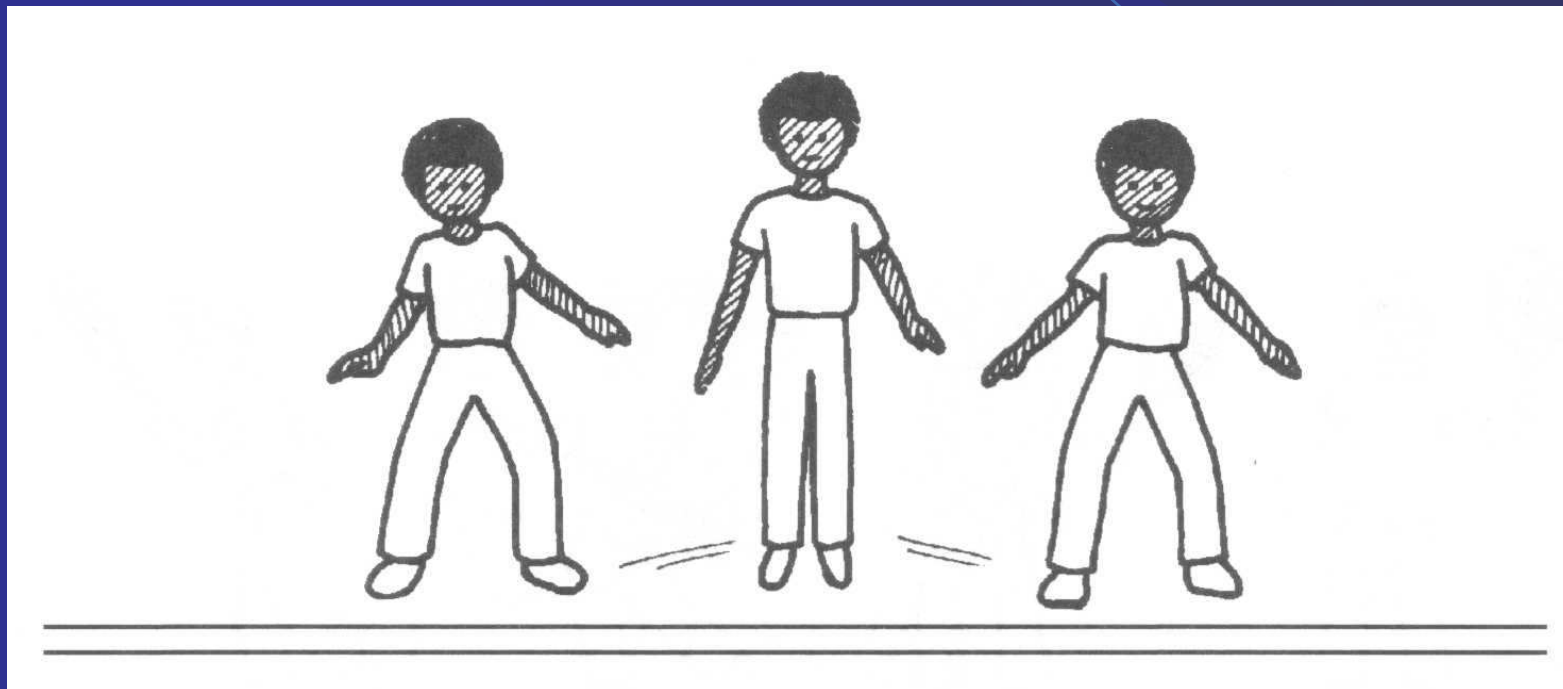
1° item:

SALTELLI IN AVANTI SU UN PIEDE



2° item:

GALOPPO LATERALE



3° item:

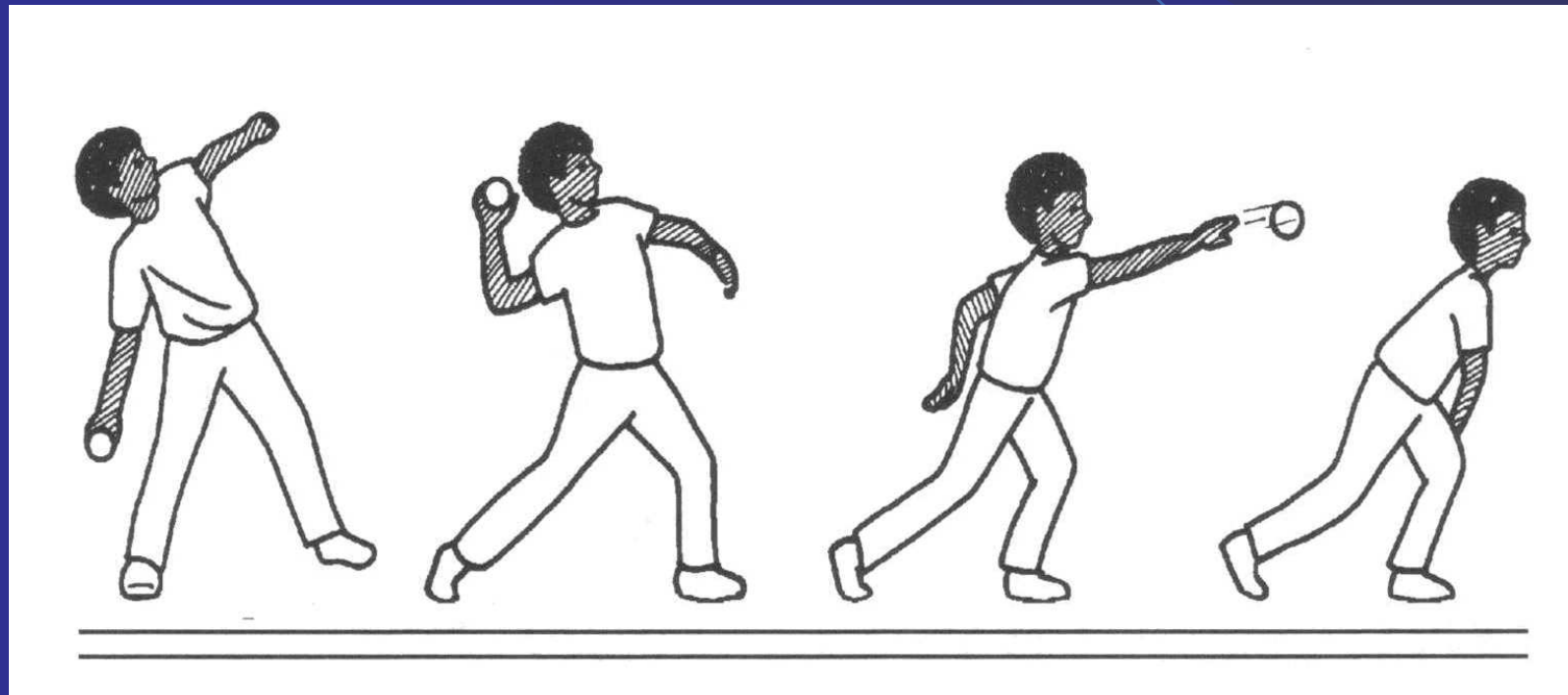
SALTELLI IN AVANTI ALTERNATI SU UN PIEDE



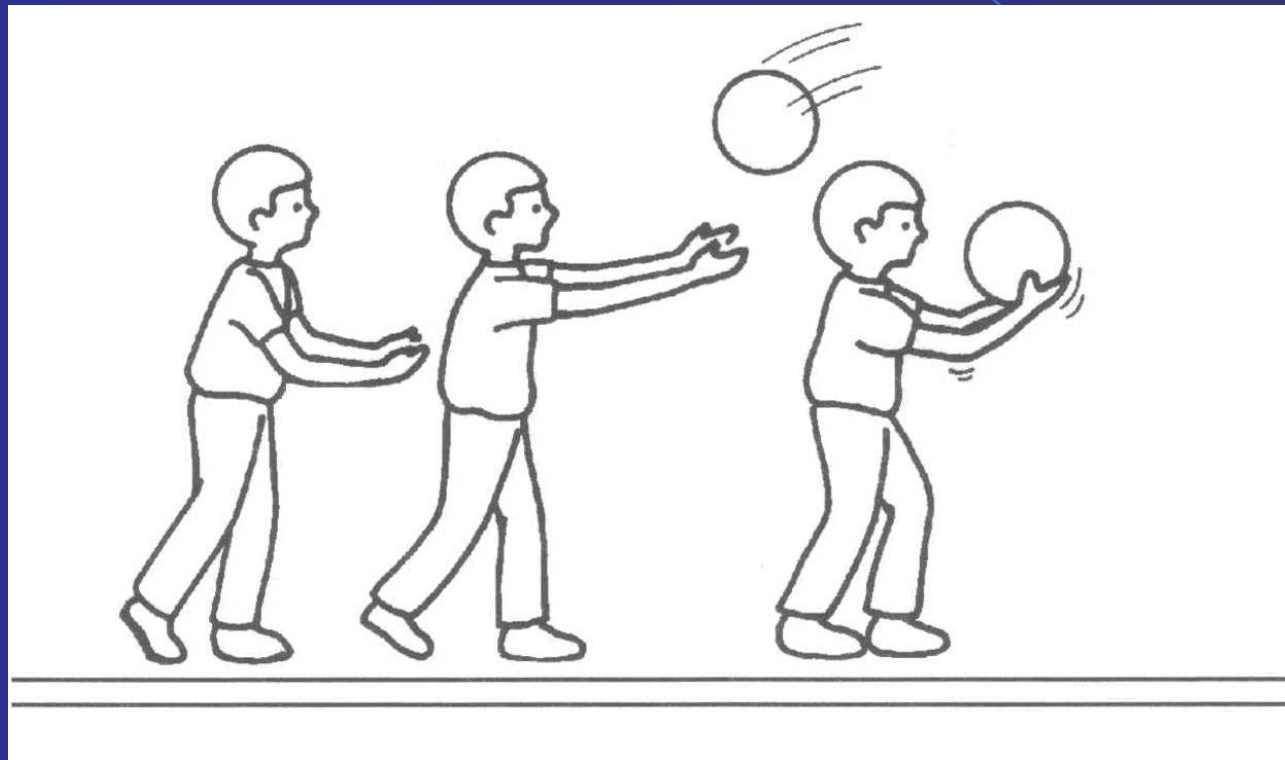
ITEMS COORDINATIVI

**Coordinazione
oculo-segmentaria
e spazio-temporale**

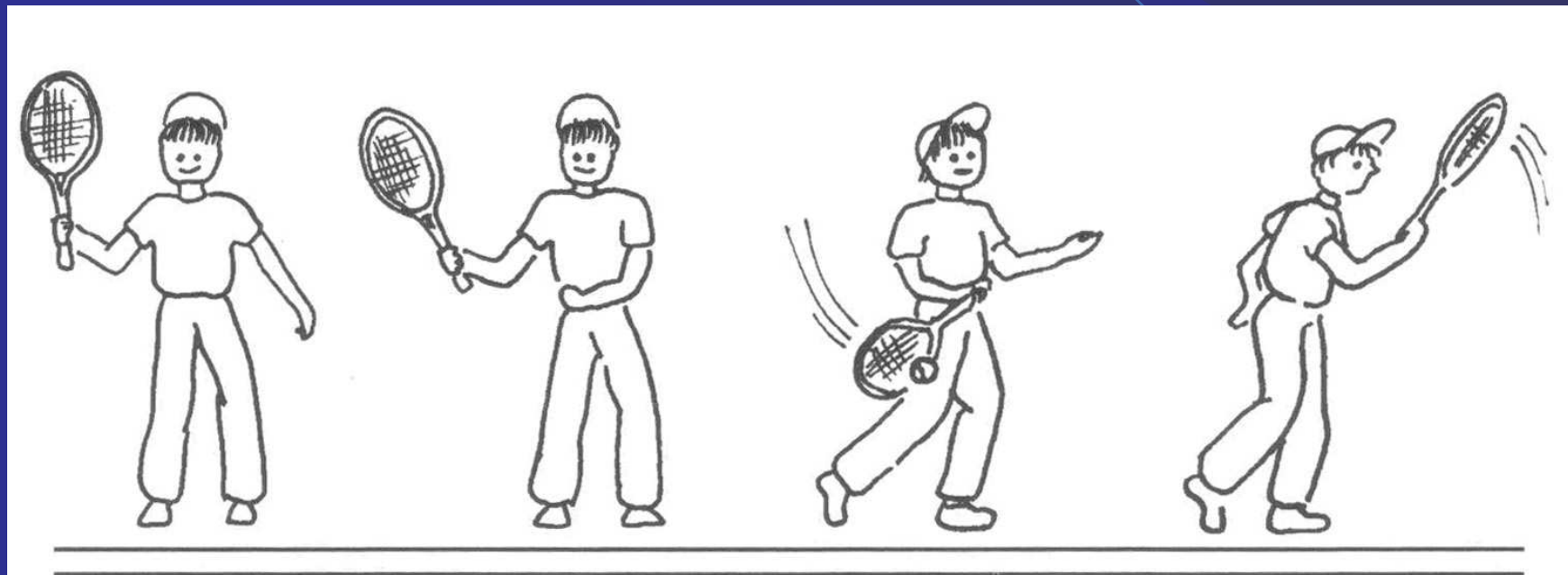
4° item: LANCIARE UNA PALLINA CON UNA MANO



5° item: **RICEVERE CON LE MANI UNA PALLA LANCIATA**



6° item: COLPIRE UNA PALLINA CON UNA RACCHETTA DA TENNIS





**Provincia
di Milano**

Pace, cooperazione
internazionale, Idroscalo,
sport, politiche giovanili



libreria dello **SPORT**

I NOSTRI PARTNER

- **PROVINCIA DI MILANO**
- **CORSO SCIENZE MOTORIE E SPORT - CATTOLICA DI MILANO**
- **SISS SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – CATTOLICA DI MILANO**
- **ANSAS EXIRRE REGIONALI**
- **SOCIETA' SCIENTIFICHE E MEDICHE**
- **CAPDI & LSM**
- **ISTITUTI SCOLASTICI CONVENZIONATI**
- **LIBRERIA DELLO SPORT**
- **AGO SPORT**
- **SPORT EVOLUTION**

MOTORFIT
Lombardia

SE SIETE INTERESSATI
AL PROGETTO....
....CONTATTARE

ANSAS exIRRE Lombardia

motorfit@irre.lombardia.it
www.irrelombardia.it/motoria