



HaBaWaBa School v.02

ERASMUS PROJECT

“SFIDE DI PSICOMOTRICITÀ”

JUNE 2026



Co-funded by
the European Union



ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
TECHNICAL UNIVERSITY
OF CRETE





**Co-funded by
the European Union**

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible”



Co-funded by
the European Union



ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
TECHNICAL UNIVERSITY
OF CRETE



PROTOCOLLO DEL TEST DI SFIDA PSICOMOTORIA

Le tre sfide psicomotorie sono organizzate come un circuito rotante composto da tre stazioni:

- ☐ Sfida Slalom Sprint,
- ☐ Sfida di Equilibrio, e
- ☐ Color Flash Reaction Game.

Una squadra di 12–15 giocatori è divisa in tre gruppi di uguale dimensione, con ciascun gruppo che inizia da una stazione diversa.

Dopo circa 8 minuti, i gruppi ruotano alla stazione successiva finché tutti i giocatori non hanno completato l'intero circuito.

- ☐ Nella Slalom Sprint Challenge, i giocatori eseguono due tentativi cronometrati, attraversando cinque coni in uno schema di slalom prima di concludere con uno sprint fino al traguardo. Il miglior tempo viene registrato.
- ☐ Nella Sfida di Equilibrio, i giocatori camminano lungo una linea retta mantenendo l'equilibrio e finiscono stando in piedi su una gamba per 5 secondi. Eventuali errori di saldo vengono registrati.
- ☐ Nel Color Flash Reaction Game, il giocatore reagisce ai colori chiamati dall'allenatore. Partendo dal centro del quadrato, deve raggiungere e toccare il cono corretto il più rapidamente possibile, dimostrando attenzione, rapidità di reazione e capacità decisionale.

PROTOCOLLO DEL TEST PSICOMOTORIO DI SFIDA

- ❑ L'intero circuito richiede circa 24 minuti di attività, più qualche minuto aggiuntivo per spiegazioni e organizzazione del gruppo, con una durata totale di circa 30 minuti per squadra.
- ❑ Al termine della sessione, ogni giocatore riceve una valutazione individuale basata sulle prestazioni nelle tre stazioni.
- ❑ I risultati possono anche essere utilizzati per calcolare un punteggio medio di squadra, creando un confronto divertente e motivante tra i club che partecipano al festival.
- ❑ Questo formato permette agli allenatori di valutare le abilità chiave legate alla pallanuoto—come coordinazione, agilità, equilibrio, velocità di reazione e capacità decisionali—in modo semplice, coinvolgente e misurabile.

PROTOCOLLO DEL TEST PSICOMOTORIO DI SFIDA

OBIETTIVO GENERALE

Per valutare, in modo semplice, divertente e misurabile, alcune delle abilità chiave richieste per il pallanuoto:

- ❑ Coordinazione motoria
- ❑ Velocità e agilità
- ❑ Equilibrio e controllo del corpo
- ❑ Reazioni e capacità di attenzione

Ogni bambino completa le tre stazioni individualmente e riceve una valutazione finale.

STAZIONE 1 – SFIDA SLALOM SPRINT

ABILITÀ VALUTATE

- Dynamic coordination and movement speed.

ATTREZZATURA

- 5 Coni
- Cronometro

IMPOSTAZIONE

- Posizionare 5 coni in linea retta, a circa 2,5–3 metri di distanza.
- Lunghezza totale del percorso: 12–15 metri.

PROCEDURE

1. Il giocatore inizia dietro la linea di partenza.
2. Attraversa i coni con un movimento di slalom.
3. Passa intorno all'ultimo cono.
4. Finisce con uno sprint verso il traguardo.

MISURAZIONE

- Registra il tempo totale in secondi.
- Tentativi: 2 tentativi.
- Il miglior tempo viene registrato.



STAZIONE 1 – SLALOM SPRINT CHALLENGE



Attività per coordinazione, agilità e velocità

Un'attività divertente per sviluppare la coordinazione dei movimenti e i cambi di direzione rapidi!

Per bambini
7-12 anni



PARTECIPANTI

1 giocatore alla volta



MATERIALE

5 coni
Linee di partenza e di arrivo



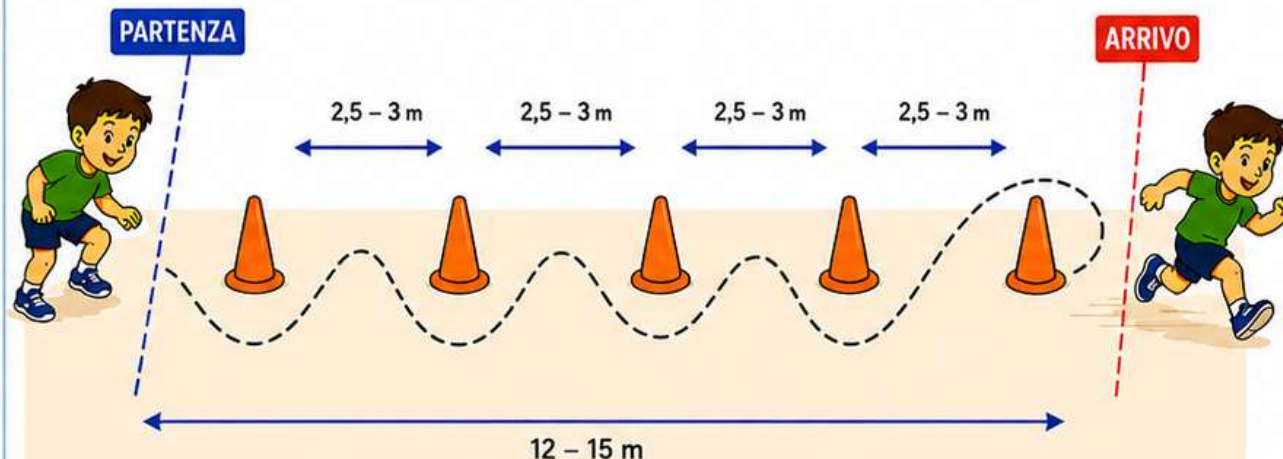
SPAZIO

Area rettangolare
12-15 m di lunghezza



DURATA

1-2 minuti
per giocatore



Il movimento a slalom ti aiuta a muoverti meglio nel gioco e più velocemente!



Gira intorno ai coni e cambia direzione rapidamente!



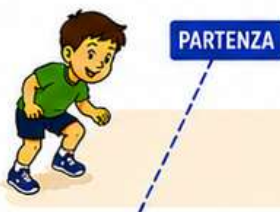
OBIETTIVO

Migliorare:

- Coordinazione
- Agilità
- Velocità
- Controllo del corpo

COME SI GIOCA

1 Parti dietro la linea di partenza.



2 Attraversa i coni con un movimento a slalom.



3 Gira intorno all'ultimo cono e sprinta fino alla linea di arrivo.



4 Vince il tempo più veloce!



MISURAZIONE



Registra il tempo totale in secondi.

Esempio:

Giocatore A = 8,2 sec

Giocatore B = 7,9 sec

Giocatore C = 9,1 sec

CONSIGLIO DELL'ALLENATORE

"Guarda avanti, fai passi corti e veloci mentre cambi direzione!"



COMPETENZE SVILUPPATE

- Coordinazione
- Agilità
- Consapevolezza spaziale
- Velocità



VALORI EDUCATIVI

- Impegno
- Autostima
- Rispetto
- Fair play



HABAWABA INTERNATIONAL FESTIVAL

23 maggio 2026 • 8:47 • 2 minuti, 3 secondi
Bella Italia Village – Lignano Sabbiadoro
Attività tra una partita e l'altra



Cofinanziato
dall'Unione europea

STAZIONE 2 – SFIDA DI EQUILIBRIO

ABILITÀ VALUTATE

- Equilibrio statico e controllo del corpo.EQUIPMENT
- Nastro o corda
- 1 cono

SET-UP

- Segna una linea retta lunga 6–8 metri.

PROCEDURA

1. Il giocatore cammina lungo la linea, posizionando un piede direttamente davanti all'altro.
2. Arrivata alla fine della fila, il giocatore si ferma.
3. Si bilancia su una gamba per 5 secondi.
4. Torna al punto di partenza camminando indietro lungo la linea...

TENTATIVI

- 2 tentativi.



STAZIONE 2 – BALANCE CHALLENGE

Attività per l'equilibrio e il controllo del corpo

Un'attività divertente per migliorare equilibrio, stabilità e concentrazione!

Per bambini
7-12 anni



PARTECIPANTI

1 giocatore alla volta



MATERIALE

- 1 linea di equilibrio (nastro adesivo o corda)
- 1 cono



SPAZIO

Area con linea retta
6-8 metri di lunghezza



DURATA

1-2 minuti
per giocatore

- 1** Parti dietro la linea. Preparati!



- 2** Cammina lungo la linea mettendo un piede davanti all'altro.



- 3** Alla fine della linea, mantieni l'equilibrio su una gamba per 5 secondi.



- 4** Ritorna al punto di partenza camminando nuovamente sulla linea.



Un buon equilibrio ti aiuta a muoverti meglio in acqua e nel gioco!



Mantieni il corpo stabile e concentrato. Prenditi il tuo tempo!



OBIETTIVO

- Migliorare:
- Equilibrio
 - Controllo del corpo
 - Concentrazione
 - Stabilità

COME SI GIOCA

- 1** Parti dietro la linea. Preparati!



- 2** Cammina lungo la linea mettendo un piede davanti all'altro.



- 3** Alla fine della linea, mantieni l'equilibrio su una gamba per 5 secondi.



- 4** Ritorna al punto di partenza camminando nuovamente sulla linea.



MISURAZIONE



Conta il numero totale di errori.

Sono considerati errori:

- Uscire dalla linea.
- Appoggiare il piede libero a terra durante i 5 secondi di equilibrio.
- Perdere l'equilibrio.

Meno errori = punteggio migliore!

CONSIGLIO DELL'ALLENATORE

“Guarda avanti, tieni le braccia aperte per aiutarti nell'equilibrio e muoviti lentamente e con controllo.”



COMPETENZE SVILUPPATE

- Equilibrio
- Controllo corporeo
- Stabilità
- Concentrazione



VALORI EDUCATIVI

- Rispetto
- Autostima
- Pazienza
- Fair Play



HaBaWaBa INTERNATIONAL FESTIVAL

Attività da svolgere tra una partita e l'altra



Cofinanziato dall'Unione europea

GIOCA – IMPARA – RISPETTA



STAZIONE 3 – GIOCO DI REAZIONE TESTA O CODA

ABILITÀ VALUTATE

- Tempo di reazione, attenzione e decisione.

EQUIPMENT

- 1 moneta
- 2 linee segnate a terra

IMPOSTAZIONE

- Due linee parallele posizionate a 5 metri di distanza.
- Due giocatori si trovano uno di fronte all'altro dietro le rispettive linee.

PROCEDURA

1. L'allenatore lancia una moneta.
2. L'allenatore annuncia il risultato: "Testa" o "Coda".
3. Il giocatore assegnato al risultato chiamato diventa il chaser.
4. L'altro giocatore diventa il runner.
5. Se il corridore viene toccato prima di raggiungere la linea di sicurezza, il chaser segna un punto.
6. Se il corridore raggiunge la linea di sicurezza in sicurezza, segna un punto.

MISURAZIONE

- 10 colpi a coppia.
- Record: # di reazioni corrette e # di tag riusciti.



STAZIONE 3 – COLOR FLASH REACTION GAME

ABILITÀ VALUTATE

- Tempo di reazione, attenzione, capacità decisionale, agilità e coordinazione.

EQUIPMENT

4 coni colorati:

- 1 rosso 1 blu 1 giallo 1 verde 1 moneta

IMPOSTAZIONE

- I 4 coni vengono posizionati ai vertici di un quadrato di circa 4×4 metri. Il giocatore si posiziona al centro del quadrato.

PROCEDURA

1. L'allenatore chiama uno dei quattro colori: Rosso, Blu, Giallo o Verde.
2. Il giocatore reagisce il più rapidamente possibile e corre verso il cono del colore chiamato.
3. Il giocatore tocca il cono con una mano e ritorna rapidamente al centro. L'allenatore chiama immediatamente un nuovo colore.
4. La sequenza viene ripetuta per un totale di 5 chiamate..

MISURAZIONE

- 5 chiamate per giocatore.

STAZIONE 3 COLOR FLASH REACTION GAME

ATTIVITÀ DI REAZIONE, ATTENZIONE E DECISIONE



PER BAMBINI
9-11 ANNI

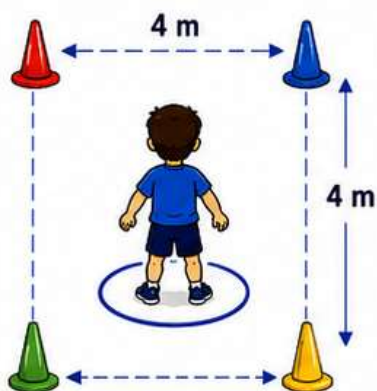
MATERIALI

4 CONI COLORATI



SET-UP

Posiziona i 4 coni ai vertici di un quadrato di circa 4x4 metri. Il giocatore parte al centro.



COME SI GIOCA

1

POSIZIONE INIZIALE

Il giocatore si trova al centro del quadrato.



2

ASCOLTA

L'allenatore chiama un colore.

ROSSO

BLU

GIALLO

VERDE



3

REAGISCI

Corri il più velocemente possibile verso il cono corretto.



4

TOCCA IL CONO

Tocca il cono con una mano.



5

TORNA AL CENTRO

Ritorna rapidamente al centro.



6

NUOVO COLORE

L'allenatore chiama immediatamente un nuovo colore.

VERDE!

BLU!

GIALLO!

ROSSO!

...

MISURAZIONE



5 CHIAMATE TOTALI

Conta quante volte il giocatore:

- ✓ reagisce correttamente
- ✓ raggiunge il colore corretto

PUNTEGGIO

RISPOSTE CORRETTE	PUNTI
5 ★★★★★	5
4 ★★★★★	4
3 ★★★★★	3
2 ★★★★★	2
0-1 ★★★★★	1

COMPETENZE VALUTATE



ATTENZIONE VISIVA



TEMPO DI REAZIONE



DECISION MAKING



AGILITÀ E COORDINAZIONE



CONCENTRAZIONE

ASCOLTA • REAGISCI • CORRI!

Più velocemente riconosci il colore, più velocemente reagirai durante una partita di pallanuoto!



EVALUATION FORM

CLASSIFICA FINALE

- **GOLD:** Alte prestazioni nelle tre stazioni.
- **SILVER:** Buone e regolari prestazioni.
- **BRONZO:** Performance di base con margine di miglioramento.

DURATA COMPLESSIVA

- **Stazione 1:** circa 2 minuti
 - **Stazione 2:** circa 2 minuti
 - **Stazione 3:** circa 4 minuti
-
- ☐ **Tempo totale per atleta:** circa 8 minuti
 - ☐ **Tempo totale per una squadra di 12-15 bambini:** 30-40 minuti, organizzando attività a rotazione nelle tre stazioni.

INDIVIDUAL EVALUATION FORM

Sfida Psicomotoria HaBaWaBa (7–12 anni)

Squadra: _____

Paese: _____

Allenatore: _____

Data: _____

N.	Giocatore	Slalom Sprint (sec)	Balance (errori)	Testa o Croce (punti su 10)	Totale
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

MODULO DI VALUTAZIONE

CONVERSIONE IN PUNTI

STATION 1 – SLALOM SPRINT

Time Points

< 8 sec **5**

8–9 sec **4**

9–10 sec **3**

10–11 sec **2**

> 11 sec **1**

STATION 2 – BALANCE

Errors Points

0 **5**

1 **4**

2 **3**

3 **2**

4 o più **1**

STAZIONE 3 – COLOR FLASH REACTION GAME

Correct Responses on 5 - Points

5 **5**

4 **4**

3 **3**

2 **2**

0–1 **1**

RISULTATO FINALE

TOTAL POINTS – LEVEL

13–15  GOLD

9–12  SILVER

3–8  BRONZE

CLASSIFICA DELLE SQUADRE

SQUADRA - MEDIA PUNTI – LIVELLO

- ☐ La media dei punteggi di tutti i giocatori determina il risultato finale della squadra.
- ☐ Questo formato è ideale per il Festival perché permette di valutare rapidamente 12–15 bambini e confrontare facilmente squadre, nazioni e categorie U9/U12.

ERASMUS CHALLENGE : BUILDING PINETTA - SALA BLU

 **TUESDAY, 16 JUNE 2026 – U11**

 **09:00 – 09:45** MONACO

 **10:00 – 10:45** RZO-SWISS AQUATICS

 **11:00 – 11:45** POL DELTA

 **12:00 – 12:45** SZEGED

 **WEDNESDAY, 17 JUNE 2026 – U9**

 **09:30 – 10:15** CN MARSEILLE

 **10:30 – 11:15** ONDA BLU NANETTI

 **11:30 – 12:15** GEZIRA CROCODILES

 **12:30 – 13:15** KPK U9