



TRENTINO

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

**Servizio Istruzione**

**Ufficio programmazione e organizzazione dell'istruzione**

Via Gilli, 3 – 38121 Trento

T +39 0461 497235

F +39 0461 497216

pec [serv.istruzione@pec.provincia.tn.it](mailto:serv.istruzione@pec.provincia.tn.it)

@ [uis@provincia.tn.it](mailto:uis@provincia.tn.it)

web [www.provincia.tn.it](http://www.provincia.tn.it)



Provincia  
Autonoma  
di Trento

**ALFABETIZZAZIONE SPORTIVA**  
**Classi quinte della Scuola primaria**  
**MODELLO TECNICO**



Le attività descritte saranno realizzate in conformità ai protocolli adottati nei singoli istituti (utilizzo spazi, igienizzazione materiali, igienizzazione ambienti, ecc.)

Le attività si intendono di tipo ludico-sportivo

**Le manifestazioni collegate saranno realizzate  
solo in presenza di condizioni igienico-sanitarie favorevoli**

**PROMOSPORT**

**1. Abilità atletiche: corri, salta, lancia**

- Corsa a staffetta (corsa veloce di 60 metri, suddivisa in due tratti paralleli di 30 m. da effettuare in senso opposto tra loro (sprint 30 mt.; giro di boa; 3 sequenze successive di slalom tra 2 birilli + superamento 1 ostacolo h. 30 cm, per un totale di 6 birilli da superare in slalom e 3 ostacoli da scavalcare)
- Salto in lungo
- Lancio del vortex

**2. Abilità ginniche: circuito di destrezza**

- salita frontale sulla trave tremula,  $\frac{1}{4}$  di giro a dx e traslocazione laterale sulla "trave tremula",  $\frac{1}{4}$  di giro a sx e salto a piedi pari divaricati nel cerchio posto in prossimità della fine della trave;
- balzi a rana (accosciata totale) nei 5 cerchi successivi a quello in cui si è effettuato il salto dalla trave (cerchi disposti a zig-zag);
- 10 saltelli consecutivi alla corda (giro in avanti);
- camminare sopra 6 balance-trainer (cuscini propriocettivi in gomma) alternando l'appoggio del piede destro con quello sinistro, senza cadere nè poggiare le mani per terra;
- salto in lungo sul tappeto (h.50 cm) con stacco su pedana inclinata;
- corsa e scavalco tappeti di diversa altezza.

Provincia autonoma di Trento

Sede centrale: Piazza Dante, 15 - 38122 Trento • P +39 0461 495111 • C.F. e P.IVA 00337460224

### 3. Abilità sportive: apprendimento di semplici fondamentali tecnici

- Mini hockey; Mini basket: alunni/e in fila dietro la linea di partenza (pos. A) a 10 mt dalla porta/dal canestro, un/a alunno/a in pos B (a 6 mt dalla pos. A leggermente sulla destra), un alunno in pos. C (dietro la porta/il canestro): A passa la palla a B e avanza di corsa verso la porta/il canestro, B ripassa la palla ad A; A all'interno di un quadrato 2 mt x 2 posto a 6 mt dalla porta/a 3 mt dal canestro deve ricevere e tirare; alla fine dell'azione A va in pos. B, B va in pos. C e C raccoglie la palla con le mani, la consegna ad A1 e va in fondo alla fila.
- Palla in meta: attività ludico-sportiva che riassume in sé parte delle regole del Rugby e del Frisbee; in un campo da basket, squadre miste di 6, bisogna far sì che il pallone ovale da rugby venga depositato oltre la riga del campo avversario; 2 regole fondamentali: non c'è contatto fisico e il giocatore in possesso di palla non può muoversi.
- Pedalarci in sicurezza: percorso di abilità varie e rispetto del codice della strada.

### 4. Giochi tradizionali

- Tiro alla fune
- Corsa nei sacchi

### PROMOBASKET

Squadre miste composte con l'intera classe; si gioca su un solo canestro, 4 in campo (2 femmine e 2 maschi) con cambio squadra ad ogni canestro fatto; regole del basket 3x3; torneo all'italiana con incontri di sola andata.

### PROMOCALCIO

Squadre miste composte con l'intera classe; 1 in porta a libera scelta di genere e 6 (3 femmine e 3 maschi) in campo con cambi liberi mantenendo l'equilibrio di genere; regole del calcio a 5 (ammesse le scarpe con tacchetti di gomma); torneo all'italiana con incontri di sola andata.

### PROMOHANDBALL

Squadre miste composte con l'intera classe; 1 in porta a libera scelta di genere e 4 (2 femmine e 2 maschi) in campo con cambi liberi mantenendo l'equilibrio di genere; regole semplificate con margini di tolleranza sul fallo di doppio palleggio e sul fallo di passi; sarà invece rigorosa l'applicazione della regola dell'ingresso in area di 9 mt.; torneo all'italiana con incontri di sola andata.

### PROMOVOLLEY

Squadre miste composte con l'intera classe, 4 in campo (2 femmine e 2 maschi) in continua rotazione mantenendo l'equilibrio di genere; sarà adottato il sistema Volley S3 Red, con **facoltà** di applicare il sistema Green (blocco in ricezione); torneo all'italiana con incontri di sola andata.



Provincia  
Autonoma  
di Trento

Provincia Autonoma di Trento  
Dipartimento Istruzione e Cultura  
Servizio Istruzione  
Coordinamento attività sportive



## “Alfabetizzazione sportiva” 2021/2022

**MODULO DI ADESIONE – Scuola primaria – classi quinte – Cat. Esordienti**

L'Istituto Comprensivo						
con sede a			indirizzo		cap	
tel.:			e-mail			
Plessi						
Insegnante referente						

aderisce al progetto di “Alfabetizzazione sportiva” nelle attività sotto indicate:

ATTIVITA'	SI'/NO
PROMOBASKET 5 <sup>^</sup>	
PROMOHANDBALL 5 <sup>^</sup>	
PROMOCALCIO 5 <sup>^</sup>	
PROMOVOLLEY 5 <sup>^</sup>	
PROMOSPORT (multidisciplinare) 5 <sup>^</sup>	

Il presente modulo deve essere restituito al Servizio istruzione  
tramite il canale dell'interoperabilità intra P.I.Tre.  
e contemporaneamente al Coordinamento Attività Sportive [edufisica@provincia.tn.it](mailto:edufisica@provincia.tn.it)  
**entro il 12 novembre 2021**

data: \_\_\_\_\_

timbro della scuola

firma del Dirigente Scolastico

\_\_\_\_\_