



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

SERVIZIO INFANZIA E ISTRUZIONE I GRADO
COORDINAMENTO ATTIVITA' SPORTIVE
Coordinatore EFS Prof. Giuseppe Cosmi
0461/491484 – edufisica@provincia.tn.it



Delegato Prof. Matteo Lazzizzera
338/9573025 - matteolazzizzera@virgilio.it

Alfabetizzazione sportiva

Modello tecnico

a. s. 2015/2016



Abilità atletiche: Corri, salta, lancia

(le diverse prove saranno svolte da ogni componente della classe)

Corsa veloce a "staffetta" con ostacoli e birilli

Tipologia prova:

- staffetta a "navetta" a tempo;

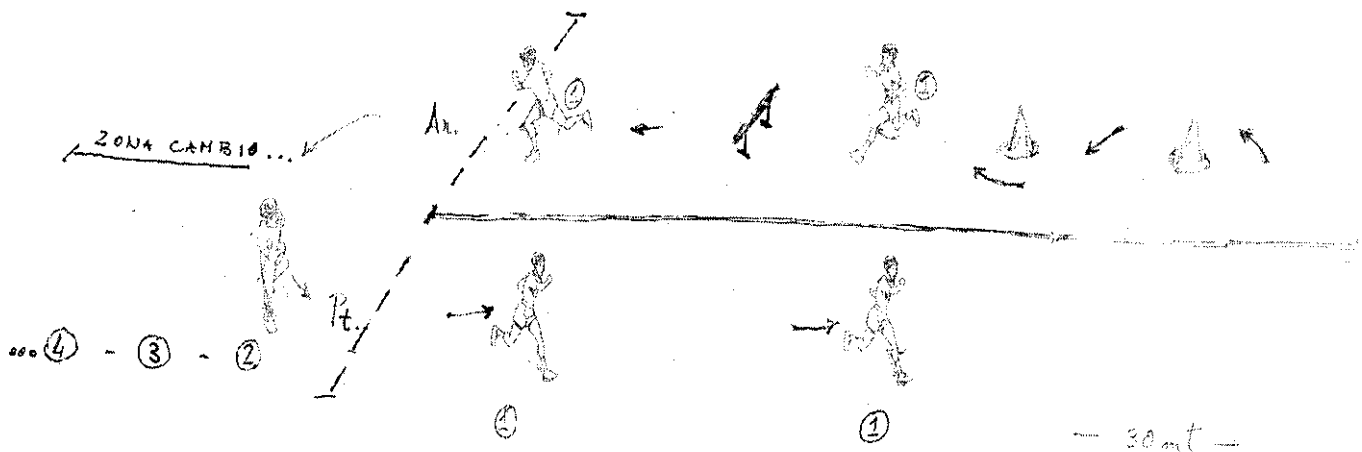
Percorso:

- corsa veloce 60 metri, suddivisa in due tratti paralleli di 30 m. da effettuare in senso opposto tra loro (andata: sprint 30 mt. ; giro di boa; ritorno: 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);

- partenza primo concorrente: in piedi, avvio al segnale dello starter;
- svolgimento: ogni allievo della classe percorre i due tratti da 30 m, in andata e ritorno - girando alla "boa" così come descritto sopra...;
- "Cambio": da effettuarsi con battuta di mano al compagno che "segue";
- arrivo: passaggio ultimo concorrente al traguardo;

Misure:

- cronometraggio manuale



Salto in lungo con rincorsa e "stacco" su piano inclinato

Tipologia prova:

- espressione di forza "rapida" arti inferiori;

Esecuzione:

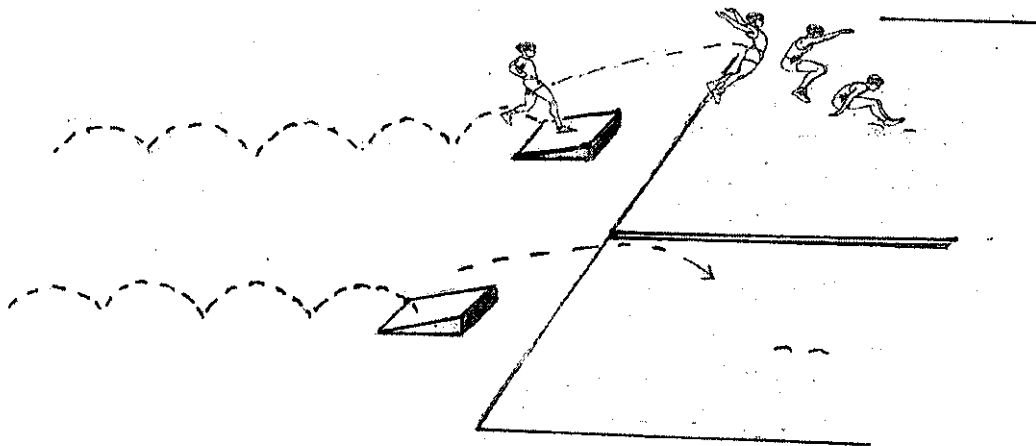
- Rincorsa: **10 mt. all'interno del prato erboso, in prossimità della buca del salto in lungo ...**
- Zona di "battuta: **piano inclinato 50 x 70 cm – h.10 cm**, posto a 1,50 m dal bordo della buca di sabbia... (lato lungo);
- Esecuzione / validità salto: **rincorsa 10 m, "stacco" con un piede sopra il piano inclinato e salto in "buca" con atterraggio a piedi pari;**

n° prove e misure:

- due prove consecutive per ciascun allievo; una libera e una misurata;

Zona di caduta dal salto:

- tracciatura 5 zone di caduta/atterraggio in "buca"(lato corto), graduate ogni 50 cm. , per una più facile misurazione della lunghezza di salto.



Lancio del Vortex

Tipologia prova:

- espressione di forza "rapida" arti superiori;

Esecuzione:

- Settore di lancio/rincorsa : rettilineo 6 mt. ;
- Preparazione e lancio: partenza con "fronte" rivolto al settore di lancio, vortex tenuto ad una mano sopra la testa, rincorsa, passi speciali - arresto davanti al segno - caricamento attrezzo e lancio in avanti alto ...

n° prove e misure:

- due prove consecutive per ciascun allievo; una libera e una misurata;

Zona di caduta del vortex:

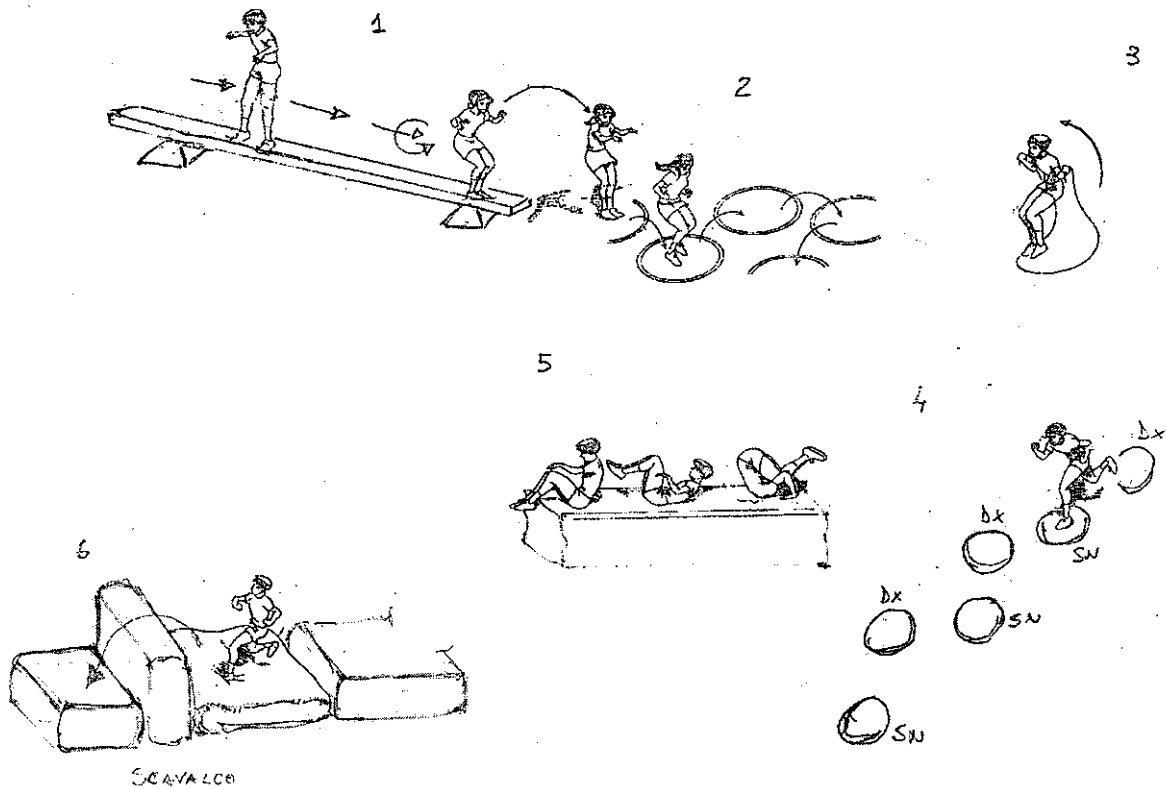
- tracciatura 5 zone di caduta dell'attrezzo, "graduate" ogni 10 m. , per una più facile misurazione della lunghezza di lancio.



Abilità ginniche: Circuito di destrezza

Percorso di "abilità" a staffetta per tutti i componenti la classe "a tempo"

✓ Il percorso relativo alle abilità ginniche prevede l'utilizzo delle "stazioni" di seguito raffigurate;



Descrizione percorso:

- stazione 1: *salita frontale sulla trave tremula, ¼ di giro a dex e traslocazione laterale sulla "trave tremula", ¼ di giro a sin e salto a piedi pari divaricati nel cerchio posto in prossimità della fine della trave...*
- stazione 2: *successivamente, balzi a rana nei 5 cerchi successivi a quello in cui si è effettuato il salto dalla trave (cerchi disposti a zig-zag tra loro) ...*
- stazione 3: *10 saltelli consecutivi alla corda (giro in avanti),*
- stazione 4: *camminare sopra 6 **balance-trainer** (cuscini propriocettivi in gomma) alternando l'appoggio del piede destro con quello sinistro, senza cadere ne poggiare le mani per terra,*
- stazione 5: **tuffo-capovolta** sul tappeto (h.50 cm),
- stazione 6: *corsa e scavalcamo **tappeti** di diversa altezza...*

Esecuzione:

- *partenza primo concorrente: **in piedi dietro la linea di partenza, avvio al segnale dello starter;***
- *svolgimento: **ogni allievo della classe esegue il percorso così come descritto sopra...***
- *"Cambio": **da effettuarsi con battuta di mano al compagno che "segue" al termine della prova;***
- *arrivo: **passaggio ultimo concorrente al traguardo;***

Penalità:

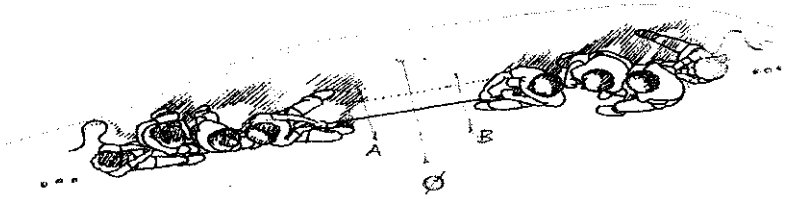
- *le penalità, riferite alle scorrette modalità di esecuzione tecnica delle "stazioni" nel percorso, prevedono, su indicazione del giudice ..., l'obbligo immediato di ripetere una seconda volta la "frazione di percorso" che il concorrente ha svolto in maniera difforme dal previsto.*

Misure:

- *cronometraggio manuale*

"Giochi tradizionali" a squadre

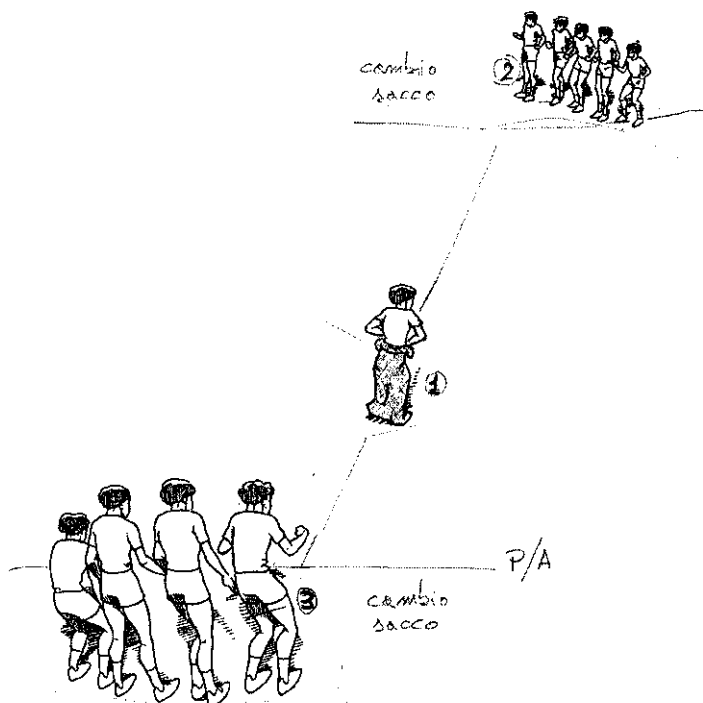
> IL TIRO ALLA FUNE



Le squadre prescelte (intere classi) si disporranno in fila dietro le linee "A" e "B" (vedi figura sopra riportata) imbracciando la corda di 50 mt. lungo le metà loro assegnate e al segnale di "via" ("colpo" dello starter) inizieranno a tirare in senso opposto finché una delle due "classi" non sarà trascinata oltre la linea di "meta".

Nel caso di classi avversarie con diverso numero di alunni la squadra deficitaria potrà integrare il proprio gruppo con "il prestito" di studenti di altri Istituti.

> LA CORSA NEI SACCHI A STAFFETTA



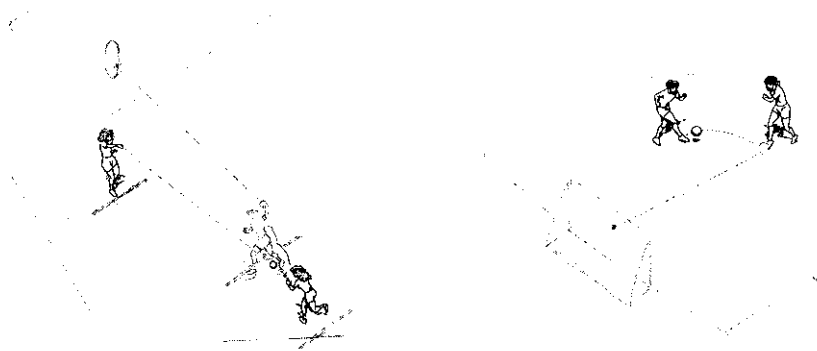
Tutte le squadre (divise in due gruppi posti "di fronte" tra loro), si schiereranno, parallelamente fra esse, dietro le linee di fondo campo (vedi figura sopra riportata). Al "via" il primo concorrente di ogni squadra, infilatosi nel "sacco", saltella verso il compagno che lo attende dalla parte opposta del campo, cede il "sacco" a quest'ultimo che a sua volta lo indossa e riparte saltellando alla volta del compagno successivo, e così via ... fino all'ultimo frazionista.

Abilità nei giochi sportivi con la palla/con attrezzo

Caratteristiche generali :

Utilizzo dei "fondamentali" individuali e di squadra di 3 "giochi sportivi con la palla" per effettuare un "percorso a tempo" a cui partecipano, a rotazione, tutti i componenti la classe;

- **Pallamano:** "tiro di precisione" della palla in un cerchio posto su una parete ad 1,50 mt. da terra
A passa la palla a B e avanza di corsa verso il bersaglio, B ripassa la palla ad A che all'interno di un quadrato 2 mt x 2 posto a 6 mt dal bersaglio deve controllare e tirare per fare "centro"; 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.
- **Calcio:** "tiro di prima" in una mini porta
A passa la palla a B e avanza di corsa verso la porta, B ripassa la palla ad A che all'interno di un quadrato 2 mt x 2 posto a 6 mt dalla porta deve controllare 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.
- **Pallacanestro:** "tiro a canestro" in cesto posto a 2,50 mt. da terra
A passa la palla a B e avanza di corsa verso il canestro, B ripassa la palla ad A (con passaggio 2 mani schiacciato a terra) che all'interno di un quadrato 2 mt x 2 posto a 4 mt dal canestro deve ricevere e tirare piazzato o in sospensione; 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.
- **Minihockey:** "tiro" in una mini porta
A passa la palla a B e avanza di corsa verso la porta, B ripassa la palla ad A che all'interno di un quadrato 2 mt x 2 posto a 6 mt dalla porta deve bloccare la pallina e tirare; alla fine dell'azione A va in pos. B, B va in pos. C e C raccoglie la pallina con le mani, la consegna ad A1 e va in fondo alla fila.



Misure:

- "Centri", "Reti" o "Canestri" realizzati/e in 15 min. di gioco tramite la rotazione di tutti i componenti la classe.

Giochi sportivi con la palla – Tornei provinciali

Saranno attivate 2 manifestazioni (Pallamano e Calcio) a ciascuna delle quali potrà partecipare una classe per Istituto, selezionata secondo criteri adottati autonomamente dall'Istituto stesso. Le regole di gioco, semplificate, saranno comunicate in apposita circolare.

Educazione stradale

percorso a staffetta di abilità in bici e rispetto delle norme in strada

Caratteristiche generali :

Percorso della durata di circa 30" con slalom, rotonda, stop a incrocio, deviazione a sx, attraversamento pedonale

