



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



CONI  
COMITATO  
PROVINCIALE  
TRENTO

*“Promosport”*

*Modello tecnico*



*16 maggio 2018, ore 9.00*

*Centro sportivo Trilacum - Vigolo Baselga (TN)*

## 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;

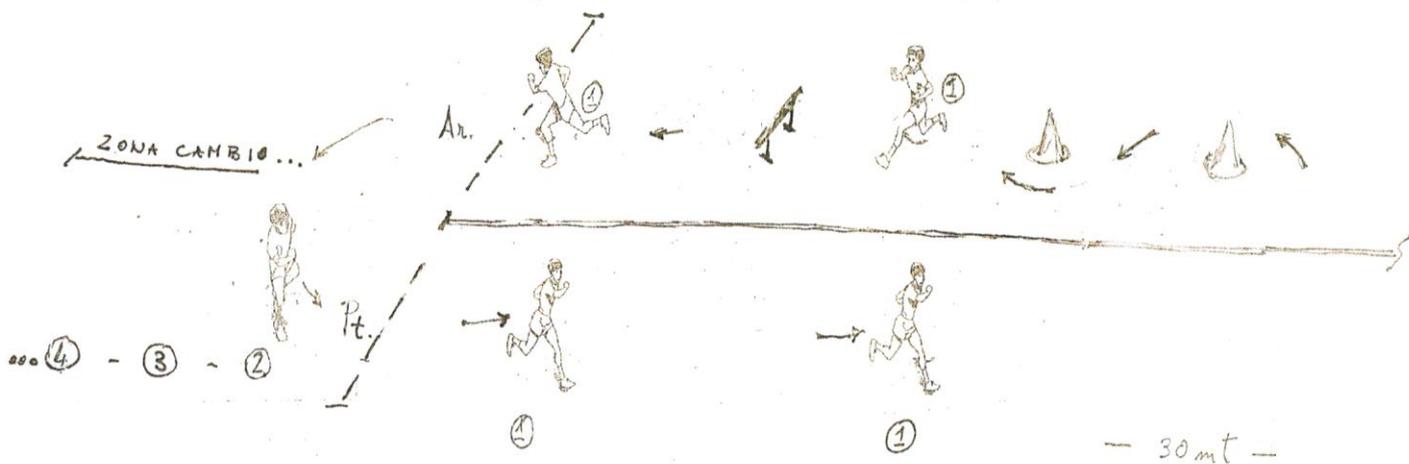
Precorso:

- 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:

- **cronometraccio manuale**



## 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:

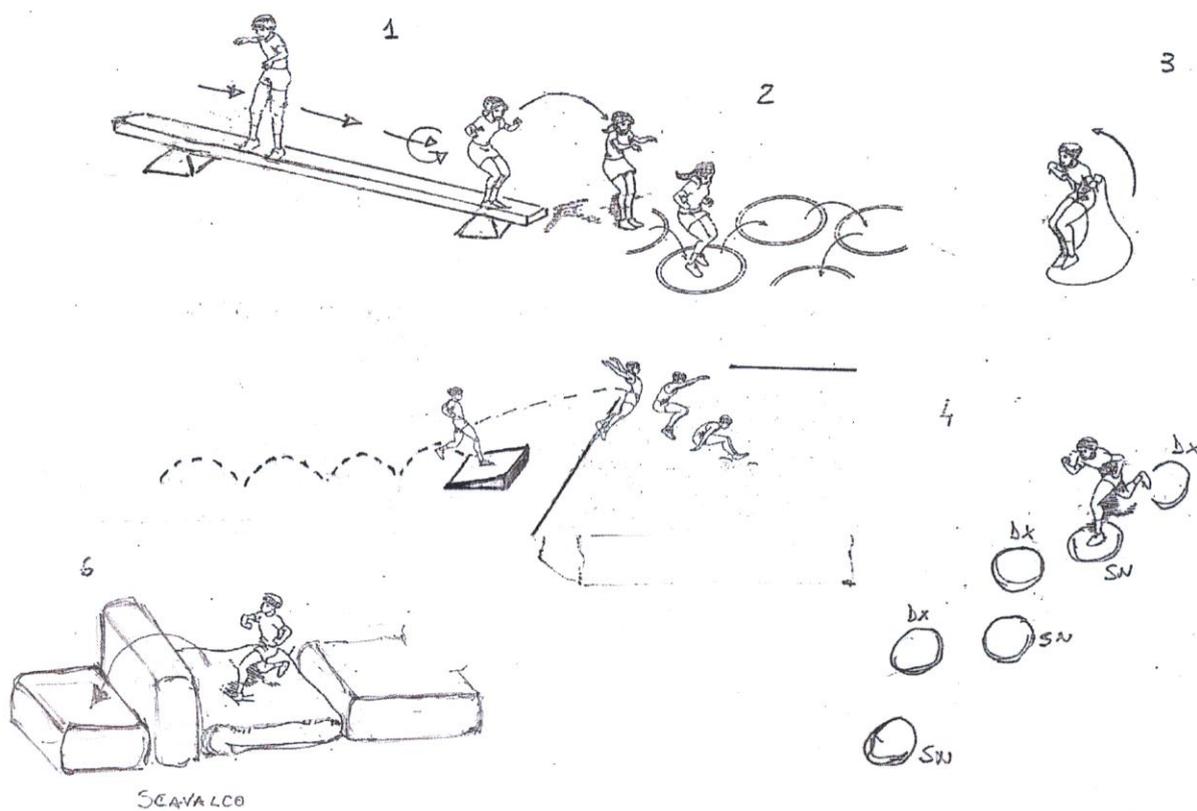
- tracciatura 5 zone di caduta dell'attrezzo, "graduate" ogni 10 m. , per una più facile misurazione della lunghezza di lancio.



## 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,  $\frac{1}{4}$  di giro a dex e traslocazione laterale sulla "trave tremula",  $\frac{1}{4}$  di giro a sin è 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:** **salto in lungo** sul tappeto (h. 50 cm) con stacco su pedana inclinata,
- **stazione 6:** corsa e scavalcamiento **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:

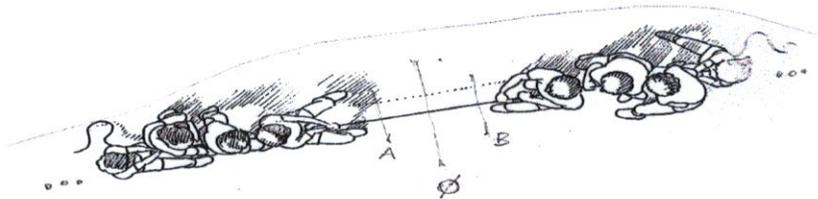
- le penalità, riferite alle scorrette modalità di esecuzione tecnica delle "stazioni" nel percorso, prevedono, su indicazione del giudice ..., l'obbligo immediato di ripetere una seconda volta la "frazione di percorso" che il concorrente ha svolto in maniera difforme dal previsto.

#### Misure:

- **cronometraggio manuale**

## "Giochi tradizionali" a squadre

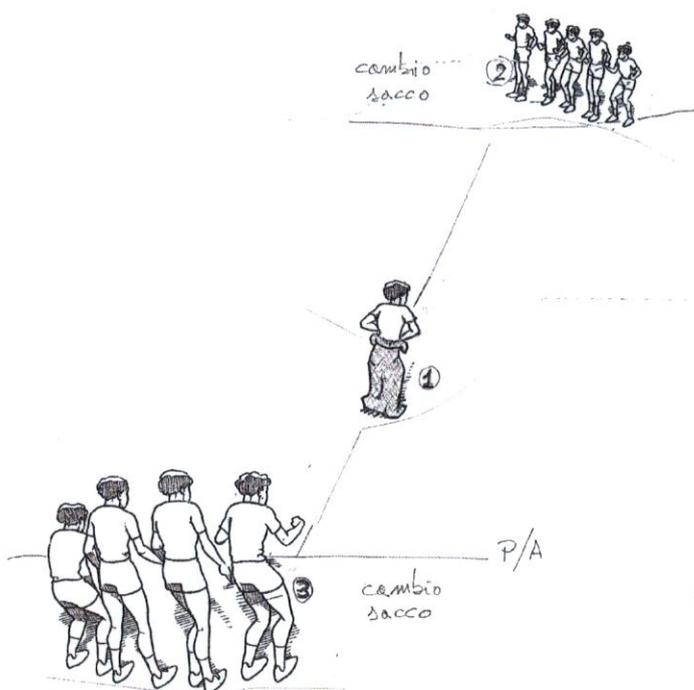
### > IL TIRO ALLA FUNE - attività non competitiva



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/attrezzi

### Caratteristiche generali :

utilizzo dei "fondamentali" individuali e di squadra di "giochi sportivi" per effettuare percorsi a tempo o incontri a cui partecipano, a rotazione, tutti i componenti la classe;

#### – Mini hockey

Alunni/e in fila dietro la linea di partenza (pos. A) a 10 mt dalla porta, un/a alunno/a in pos B (a 6 mt dalla pos. A leggermente sulla destra), un alunno in pos. C (dietro la porta).

A passa la palla a B e avanza di corsa verso la porta, B ripassa la palla ad A; A all'interno di un quadrato 2 mt x 2 posto a 6 mt dalla porta 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.

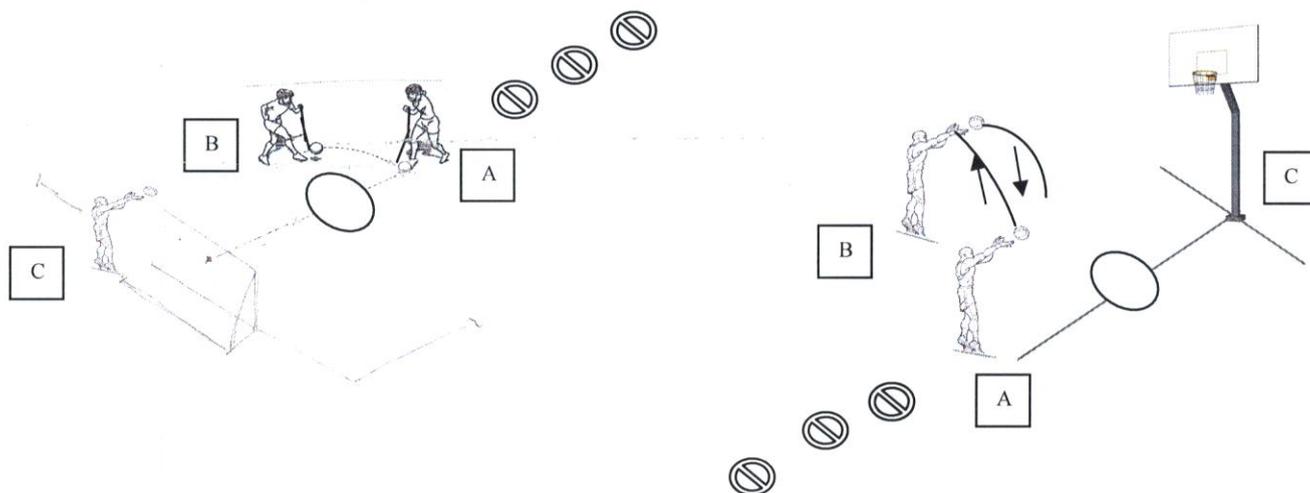
Prova a tempo: centri realizzati in **15 minuti = Risultato**

#### – Mini basket

Alunni/e in fila dietro la linea di partenza – fronte canestro a distanza di 10 m. (pos. A), un/a alunno/a in pos. B (a 4 mt di fianco dalla pos. A), un alunno in pos. C (sotto il canestro).

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 2 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.

Prova a tempo: centri realizzati in **15 minuti = Risultato**



### Misure:

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

## - Palla in meta

Attività ludico-sportiva che riassume in sé parte delle regole del Rugby e del Frisbee.

In un campo da basket, o campo all'aperto di dimensioni simili, squadre miste di 8, bisogna far sì che il pallone ovale da rugby venga depositato oltre la riga del campo avversario.

Regole basilari:

- l'inizio del gioco, possesso a sorteggio, avviene dalla linea di metà campo della squadra che ha vinto il sorteggio;
- la squadra avversaria può difendere solo nella propria metà campo;
- il giocatore in possesso di palla non può muoversi; i suoi compagni dovranno facilitare il passaggio, che può essere effettuato sia in avanti che all'indietro;
- il passaggio non potrà essere effettuato verso il/la compagno/a che ci ha appena passato il pallone;
- non è ammesso il contatto fisico; si può tentare di riconquistare il pallone solo quando questo è in volo;
- se la palla cade a terra (passaggio sbagliato o mancata presa), il gioco passa agli avversari dal punto in cui la palla è caduta a terra;
- è obbligatoria la fase del "terzo tempo" (foto), durante il quale un rappresentante per squadra fa una breve considerazione sull'incontro.

*Misure:*

- "Mete" realizzate in 15 min. di gioco; l'azione in corso allo scadere del tempo deve essere portata a termine.

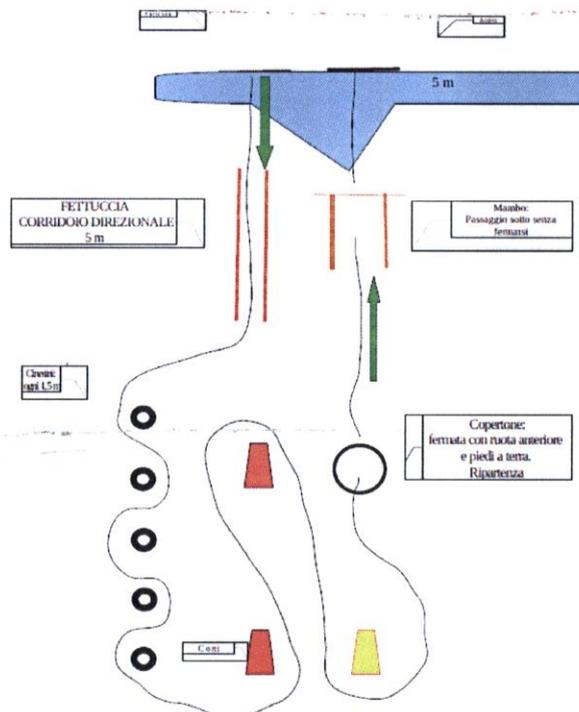


Terzo tempo

## Percorso a staffetta di "abilità in bici" ...

### Caratteristiche generali :

- partenza del primo concorrente in bici (munito di caschetto);
- **Svolgimento**: ogni allievo della classe percorre la gimcana in bici (assistito dal personale addetto) e, girando alla "boa", si porta verso il compagno successivo, già pronto a partire (con bici e caschetto);
- **"Cambio"**: da effettuarsi con battuta di mano al compagno che "segue";
- arrivo: passaggio ultimo concorrente al traguardo;



### Flashmob

Stazione a cura di Riva Fiere\_Congressi: TRENTINO SPORT DAYS 2018

- Coreografia di danza guidata - Attività non competitiva



