



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

@ uis@provincia.tn.it

web www.provincia.tn.it



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, previste nell'ultima settimana di maggio, 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, ¼ di giro a dx e traslocazione laterale sulla "trave tremula", ¼ 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 né 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 8, 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.
- Pedalare in sicurezza: percorso di abilità varie e rispetto del codice della strada.

4. Giochi tradizionali

- Tiro alla fune
- Corsa nei sacchi

PROMOCALCIO

Squadre miste composte con l'intera classe; 1 in porta a libera scelta di genere e 8 (4 femmine e 4 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 6 (3 femmine e 3 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 in continua rotazione alternando il genere; per le norme tecniche consultare la scheda tecnica "Volley S3" allegata; 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.