



## **SCHEDA PROGETTAZIONE ATTIVITÀ SPORTIVA per le classi 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> di scuola sec. di I grado**

### **Federazione Ginnastica d'Italia**

I principi alla base dei Giochi della Gioventù sono:

**punteggio di classe, approccio multidisciplinare, approccio inclusivo.**

Tutti gli alunni concorrono al punteggio di classe, al quale possono contribuire sia individualmente, che suddivisi in piccoli gruppi, nel confronto con altre classi.

Tutti gli alunni devono partecipare alle attività con modalità che riducano il più possibile i tempi di attesa.

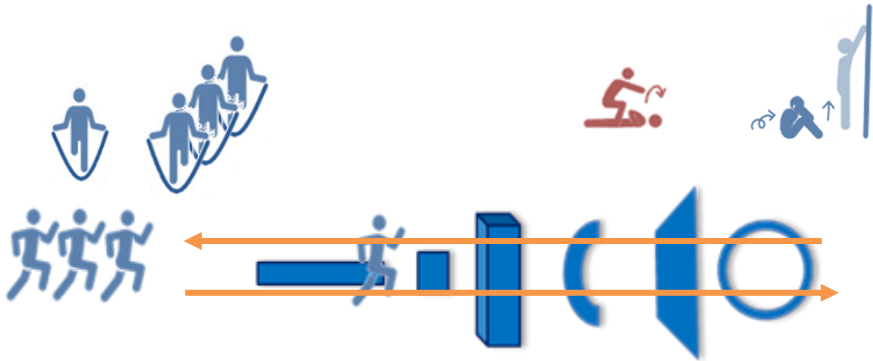
Nome dell'attività sportiva proposta	<b>ROPE SKIPPING VERSUS PARKOUR GYM +SCHOOL CROSS BASIC (GIOCO GINNASTICA A CONFRONTO)</b>
Obiettivi di apprendimento <i>(in coerenza con le Indicazioni Nazionali per il Curricolo)</i>	Consolidamento delle capacità coordinative Sviluppo e tecniche delle capacità condizionali Valore del confronto e della competizione Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e <i>performance</i>
Eventuali obiettivi trasversali e interdisciplinari	Educazione civica - Secondo nucleo tematico, sviluppo sostenibile: educazione alla salute (aumentare la quantità e la qualità di movimento giornaliera per migliorare la propria performance)

<p><b>Attività propedeutiche</b></p> <p><i>(dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)</i></p>	<p>Contenuti didattici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dai rotolamenti alla capovolta;</li> <li>• dalla quadrupedia allo scavalcamento;</li> <li>• dall'equilibrio statico a quello dinamico;</li> <li>• dallo scavalcamento della funicella alla fluidità nel saltellare;</li> <li>• ...</li> </ul>
<p>Classi coinvolte*</p>	<p><b>Classi 1^, 2^ e 3^ di scuola sec. di I grado partecipanti, secondo la distinzione nelle seguenti categorie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>cadetti/e</u> nati/e nel 2011 e nel 2012;</li> <li>• <u>ragazzi/e</u> nati/e nel 2013 e nel 2014 (in caso di alunni/e anticipatari).</li> </ul>
<p>Numero partecipanti*</p>	<p><b>Tutta la classe, eventualmente suddivisa in sottogruppi</b></p>
<p>Composizione delle squadre per lo svolgimento dell'attività sportiva proposta</p> <p><i>(ogni squadra è formata dalla classe intera: ogni alunno deve prendere parte a tutte le prove in cui la classe è coinvolta, concorrendo al punteggio di classe individualmente o suddivisi in piccoli gruppi)</i></p>	<p>Due classi (A e B) si sfidano e si confrontano sulle seguenti attività di ginnastica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rope skipping vs parkour gym;</li> <li>• school cross basic (burpees vs capovolta e test di Sergeant);</li> </ul> <p>Prima sfida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• metà della classe A (rope skipping) vs metà della classe B (parkour gym) mentre l'altra metà della classe A (burpees in 40'') sfida la seconda metà della classe B (capovolta avanti e test di Sergeant). Al termine, cambio attività.</li> </ul> <p>Seconda sfida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cambio di prove e di postazione per completare il programma gare.</li> </ul>
<p><b>Attrezzi/materiali</b></p> <p><i>(descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una funicella per ogni alunno (tipo ritmica/cima marinara) per il rope skipping;</li> <li>• almeno 4/6 attrezzi/ostacoli per parkour gym (ad esempio, ostacoli/cerchi da saltare, ostacoli/attrezzi strutturati da scavalcare, piccoli attrezzi per slalom con spostamenti in quadrupedia, un cerchio su un cono da attraversare, una panca per traslocazioni in equilibrio, un ostacolo sotto il quale passare, ecc.);</li> <li>• un tappeto e una fettuccia metrica per la capovolta e il test di Sergeant;</li> <li>• una funicella per il burpees</li> </ul>
<p><b>Spazio utilizzato</b></p> <p><i>(descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali</i></p>	<p>Campo di pallacanestro (m.28x15)</p>

specifiche tecniche)	
<p><b>Durata dell'attività</b></p> <p><i>(ogni classe dovrà essere impegnata nel gioco-sport per un tempo complessivo pari a min 30' e max 40'. Specificare anche la durata delle eventuali turnazioni)</i></p>	<p>Circa 30'</p>
<p>Preparazione del campo/dell'area di gioco</p>	<p><b>Area Rope skipping/Parkour gym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ metà della classe A in fila vs metà della classe B in fila</li> </ul> <p>Descrizione attività:</p> <p>La partenza della sfida rope skipping/parkour gym è data dalla giuria, le partenze successive sono date dalla metodologia a staffetta.</p> <p>La sfida inizia tra il primo alunno/a della fila dell'area rope skipping vs il primo alunno/a della fila dell'area parkour gym come di seguito specificato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nell'area rope skipping, al via, il primo alunno/a inizia a saltare con la funicella sul posto (si contano i saltelli eseguiti senza errori) cercando di effettuare il maggior numero possibile di saltelli contemporaneamente al primo alunno/a della classe in sfida che inizia il percorso parkour gym.</li> <li>• Il tempo a disposizione per effettuare saltelli con la funicella validi per ogni frazionista termina quando l'omologo della classe sfidante termina il suo percorso parkour gym toccando il compagno.</li> </ul> <p>L'attività prosegue con un confronto 1/1 per tutti gli alunni in fila delle rispettive classi con partenza in modalità a staffetta.</p> <p>Il punteggio della prima frazione (numero di saltelli eseguito senza errori) verrà sommato a quello ottenuto in tutte le frazioni successive.</p> <p>Il totale del numero di saltelli validi ottenuti dalla classe A sarà il parziale della sfida ed il numero che la classe B dovrà superare, a ruoli invertiti, per aggiudicarsi la sfida.</p> <p>Verrà stilata la classifica delle classi partecipanti sulla base del numero dei saltelli validi effettuati.</p> <p>Descrizione del parkour gym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• metà della classe B è in fila, pronta per eseguire un percorso di andata e ritorno sviluppato su una distanza di circa 30/34 m.</li> </ul>

	<p>La partenza della sfida è data dalla giuria, le partenze successive sono date dalla metodologia a staffetta.</p> <p>Al via, il primo della fila affronta il percorso parkour gym costituito da</p> <p>4-6 attrezzi/ostacoli all' andata e gli stessi al ritorno (ad esempio, ostacoli/cerchi da saltare, ostacoli/attrezzi strutturati da scavalcare, piccoli attrezzi per slalom con spostamenti in quadrupedia per l'andata e un cerchio su un cono da attraversare, una panca per traslocazioni in equilibrio, un ostacolo sotto il quale passare al ritorno).</p> <p><b>Area School cross basic: burpees vs capovolta av.e Sargeant test:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la seconda metà della classe A esegue il burpees (un movimento a corpo libero che unisce plank, piegamento degli arti superiori a corpo proteso e squat) e salto laterale piedi uniti di una funicella posta a 30 cm da terra, seguito da un altro burpees, ecc, ecc. Ai fini del punteggio si contano il numero di passaggi della funicella in un 40''.</li> <li>• la seconda metà della classe B esegue una capovolta avanti e di seguito salto in alto per toccare la parete laterale più in alto possibile (Test di salto di Sergeant)</li> </ul> <p>N.B.: alunno/a ritto/a accanto alla parete braccia in alto: prima di effettuare la prova, con un gessetto al muro, deve essere rilevata la misura dell'altezza raggiunta dall'alunno/a con le punte delle dita da fermo e dopo il salto; calcolare la differenza.</p> <p>Si calcola il miglior risultato tra due prove.</p> <p>Terminata la prova, avviene lo scambio di postazione.</p>
--	---

<p><b>Regolamento dell'attività sportiva proposta</b></p> <p><i>(con eventuali variazioni per le classi 1^ e le classi 2^ e 3^)</i></p>	<p>L'attività proposta è un gioco a confronto fra due classi che si sfidano nel rope skipping/parkour gym e nel burpees/capovolta avanti e Sargeant test. Essa può essere realizzata o in modalità a staffetta (nel caso del punteggio di classe) o anche in modalità start/stop nel caso di classifiche individuali.</p> <p>La classifica per il punteggio di classe verrà stilata sulla base del numero di saltelli totalizzato dall'intera classe nel tempo effettuato dell'altra classe in modalità a staffetta sul percorso parkour gym (come sopra specificato) + il numero totale dei passaggi validi dei singoli alunni/e nell'attività burpees, + la somma dei cm, misurati in metri, conquistati dai singoli alunni/e nella prova del Sargeant test, come sopra specificato.</p>
---	--

	<p>Le classifiche individuali possono essere redatte in modalità star/stop per ciascuna delle attività proposte (ad esempio, con una leggera modifica nel rope skipping, saltelli con la funicella validi in 30'', tempo nel parkour, burpees validi in 40'', cm di differenza dopo la capovolta nel Sargeant test).</p> <p>N.B.: La sfida tra classi deve essere effettuata con numero uguale di alunni/e. Quindi, in caso di sfida fra classi con diverso numero di alunni, uno o più alunni/e appartenenti a classi meno numerose devono ripetere l'attività/percorso fino a completare il numero delle frazioni della classe più numerosa in sfida.</p>
Eventuali disegni, immagini, grafici esplicativi	
<p>Punteggi dell'attività sportiva proposta</p> <p><i>(punteggi che determineranno una classifica per classe per la singola attività)</i></p>	<p>Ogni saltello con la funicella eseguito senza errore vale 1 punto. La somma dei saltelli validi eseguiti nel tempo impiegato nelle singole sfide 1/1 rope skipping/parkour gym consentirà di aggiudicare la sfida ad una delle due classi, al netto delle penalizzazioni attribuite.</p>
Attribuzione punteggi dei Giochi	<p>La classifica generale dei Giochi sarà data dalla somma dei punteggi ottenuti nelle diverse attività (individuali e di squadra) praticate da ogni classe.</p>

Note aggiuntive	<p>Note per i giudici fgi e per i docenti di educazione fisica: per il rope skipping attribuire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 punto ad ogni saltello di funicella eseguito senza errore;</li> <li>• 2,00 (due punti) di penalizzazione se: <ul style="list-style-type: none"> <li>o il primo della fila parte per la propria frazione senza che l'alunno/a della squadra in sfida abbia toccato il compagno nel caso della metodologia a staffetta (o abbia superato la linea di partenza nel</li> </ul> </li> </ul>
-----------------	--

	<p>caso dello start/stop) ;</p> <p>o ...</p> <p>Per il parkour gym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la capovoltà può essere sostituita da un rotolamento al suolo intorno all'asse longitudinale. Attribuire :</li> <li>2,00 (due punti) di penalizzazione se viene evitato un ostacolo/attrezzo;</li> <li>2,00 (due punti) di penalizzazione se:</li> </ul> <p>o il primo della fila parte per la propria frazione senza che il compagno lo abbia toccato nel caso della metodologia a staffetta (o abbia superato la linea di partenza nel caso dello start/stop) ;</p> <p>N:B: la somma delle penalizzazioni viene detratta dal punteggio totale realizzato nel rope skipping.</p> <p>Esempio di score (modalità a staffetta per il punteggio di classe):</p>
--	---

challenge	classe	Rope skipping	parkour	burpees	Capovolta +Sargeant test	penalità	Fair play	class
A/B	A	85		240	m.5,90	2,00	10	
	B	89		230	m.5,00		10	
C/D	C	95		220	m. 5,80		10	
	D	92		210	m. 6,00	2,00	10	

## ADATTAMENTI

*Sezione che potrà essere compilata con il supporto del CIP e delle Federazioni Sportive Paralimpiche di riferimento.*

<p>Adattamento per allievi con disabilità visiva</p> <p><i>Federazione Italiana Sport Paralimpici per Ipovedenti e Ciechi - FISPIC</i></p>	<p>È importante sapere che gli alunni con disabilità visiva dalla nascita non hanno mai gattonato avendo necessità delle mani per esplorare l'ambiente e proteggersi da eventuali ostacoli. Così come difficilmente rotolano, perché perdono orientamento ed equilibrio. Sostituire il “gattonare” con il camminare in ginocchio lasciando loro le mani libere.</p> <p>Capire se è in possesso dei prerequisiti per rotolare e saltellare, facendoli sentire sicuri in ambienti da loro ben conosciuti, pertanto far esplorare tutti gli spazi e gli attrezzi a loro disposizione.</p> <p>Utilizzare attrezzi in contrasto di colore con i rivestimenti (soprattutto con alunni ipovedenti) e stimoli sonori.</p> <p>Predisposti i percorsi, è indispensabile farli osservare attentamente per permettere agli alunni di costruirsi una mappa topologica e orientarsi negli spazi (contando i passi, memorizzando i movimenti...) Far accompagnare gli alunni con disabilità visiva da un compagno “guida” che darà indicazioni vocali precise e veloci.</p>
--	--

<p>Adattamento per allievi con disabilità uditiva</p> <p><i>Federazione Sport Sordi Italia- FSSI</i></p>	<p>Assicurarsi di essere in contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente in modo che il movimento labiale sia leggibile in base alle sue potenzialità, accertandosi che abbia compreso.</p> <p>Associare immagini e situazioni per la comprensione dei gesti e dei movimenti da eseguire durante il gioco.</p> <p>Concordare con l'allievo il segno visivo da adottare per la richiesta di cambio, ove previsto.</p>
<p>Adattamento per allievi con disabilità intellettiva</p> <p><i>Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivi Relazionali - FISDIR</i></p>	<p>Adattamenti delle dimensioni del campo, dei materiali, delle regole, dell'organizzazione degli spazi, dei tempi e delle procedure comunicative in relazione ai punti di forza e di debolezza dei singoli alunni.</p> <p>Adattamento dei giochi attraverso diverse possibili alternative di esecuzione per grado di difficoltà.</p> <p>Utilizzo di strategie comunicative, visive e di strutturazione spazio-tempo.</p> <p>Coinvolgimento dei compagni di classe come risorsa educativa e per alcuni, nel ruolo di Tutor.</p>
<p>Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali</p>	