



## **PROGRAMMA TECNICO VERONA**

### **Campo Atletica Cavagnin 17 maggio 2011**

#### **Norme generali**

- Al programma aderisce e partecipa l'intera classe.
- La squadra è la classe ed è pertanto composta da tutti i suoi alunni.
- Nessuno può essere escluso.
- La proposta tecnica prevede tre tipologie di attività.
- Ogni classe dovrà partecipare con tutti i suoi alunni alle prove previste nelle tre diverse tipologie di attività.
- In presenza di eventuali alunni disabili si porranno in atto strategie al fine di consentire la partecipazione, l'esecuzione e la valutazione dei medesimi.

#### **Tipologie di Attività**

- Abilità atletiche.
- Abilità ginnico espressive.
- Abilità dei giochi di squadra con la palla.

#### **Premiazioni**

- **Per scuole** per somma dei risultati ottenuti dalle classi nelle tre tipologie di attività.
- **Per classi (prime, seconde, terze)** per somma dei risultati nelle tre tipologie di attività.

# Abilità atletiche

## **CIRCUITO CORRI, SALTA, LANCIA**

Saranno predisposte, sul campo di atletica, postazioni apposite e distinte per ciascuna delle tre specialità in programma.

**CORSA: distanza m 60**, partenza in piedi (posizione sagittale), 4 corsie, **una prova** con cronometraggio manuale.

Ogni classe avrà a disposizione una corsia. Partenze ripetute allo sparo fino ad esaurimento dei componenti la classe.

**Quoziente corsa:** primi 3 tempi + ultimi 3 tempi, diviso 6

Obiettivo: conseguire il "quoziente corsa" più basso

**SALTO: lungo** con battuta libera; zona battuta di un metro dalla buca della sabbia; **prova unica**, salto valido all'interno di tale zona. Ogni classe eseguirà in successione tutte le prove fino ad esaurimento dei suoi componenti. (Due pedane)

**Quoziente salto:** prime 3 misure + ultime 3 misure, diviso 6

Obiettivo: conseguire il "quoziente salto" più alto

**LANCIO: lancio del Vortex**, linea della pedana tracciata ed evidente. **prova unica**, lancio nullo se oltrepassata la linea tracciata. Ogni classe eseguirà in successione tutte le prove fino ad esaurimento dei suoi componenti. (Due pedane.)

**Quoziente lancio:** prime 3 misure + ultime 3 misure, diviso 6

Obiettivo: conseguire il "quoziente lancio" più alto

In base ai quozienti di ciascuna classe sarà stilata una classifica per ogni prova. In base al piazzamento sarà assegnato 1 punto alla prima classe classificata, 2 alla seconda, 3 alla terza e così via. La somma delle tre specialità darà il **Quoziente atletico** migliore.

# Abilità dei giochi di squadra con la palla.

## **GIOCO DEI 5**

Trattasi di gioco a tempo basato sulla combinazione ed esecuzione dei fondamentali di gioco dei principali sport di squadra. La classe viene divisa in 4 squadre. Non c'è arbitro; sono i docenti supervisori del gioco. Su ogni campo vi sarà un addetto al cronometraggio che chiamerà il cambio delle squadre.

"Gioco dei 5" significa: 5 giocatori in campo, 5 passaggi obbligatori, 5 minuti per ogni tempo di gioco

Si gioca in area di rigore del campo di calcio con una sola porta e senza portiere; non è possibile tirare in porta se ci si trova all'interno dell'area del portiere. Il goal viene annullato.

La palla viene giocata per 2 tempi con le mani: si devono effettuare 5 passaggi consecutivi prima di tirare in porta, gli spostamenti con palla possono avvenire solo in palleggio, non si può rimanere più di 5 secondi con palla in mano; si tira in porta con le mani (tipo pallamano)

La palla viene giocata per 2 tempi con i piedi: si devono effettuare 5 passaggi consecutivi prima di tirare in porta, non si può restituire il passaggio al compagno. (ogni azione deve coinvolgere almeno 3 ragazzi su 5)

Nel caso di classi con n° di componenti inferiori a 20 : alcuni dei giocatori della prima squadra faranno parte anche dell'ultima.

Nel caso di classi con n° di componenti superiori a 20: saranno effettuati cambi volanti a discrezione dei docenti.

La somma dei goal realizzati nei 4 tempi di gioco darà per cifra il "**Quoziente squadra**" della classe.  
Obiettivo: totalizzare il quoziente squadra più alto.

# Abilità ginnico espressive

## PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA

Il percorso relativo alle abilità ginnico espressive che ogni classe esegue in forma di staffetta frontale prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi ed uno sviluppo lineare complessivo di 20 metri circa.

- Saranno predisposti 4 percorsi paralleli identici, così da consentire l'esecuzione contemporanea di 4 classi alla volta.
- Il tempo complessivo di esecuzione del percorso da parte della classe/squadra verrà computato a partire dal via del primo e fino all'arrivo dell'ultimo dei componenti la classe in gara.
- Non sono previste penalità riferite alle modalità di esecuzione tecnica ma solo **l'obbligo di riposizionare**, da parte dell'allievo in gara, eventuali attrezzi accidentalmente rimossi dalla posizione originaria, **prima di proseguire**.

Il percorso si svolge su un tracciato lineare A-B-C-D da percorrere secondo il susseguirsi delle prove. Il punto P ( o P2) costituisce la partenza e l'arrivo. Il tempo totale del percorso si rileva dalla partenza del primo dei componenti la squadra alla ricezione in modo stabile, da parte di un compagno, posto fuori dalla linea di arrivo, della palla lanciata dall'ultimo alunno. **Nota:** La tipologia dell'attrezzatura è indicativa.

### Prova n° 1

Il primo allievo parte al "via" con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra dirigendosi verso il contenitore dove la posa.

### Prova n° 2

Si dirige verso il primo ritto per effettuare liberamente un giro completo (minimo 360°) intorno ad esso, e di seguito effettua un altro giro completo (minimo 360°) intorno al secondo ritto.

### Prova n° 3

Esegue una capovolta avanti o indietro, o un rotolamento completo (supino, prono, supino, prono) sul tappeto.

### Prova n° 4

Prende un cerchio ed effettua liberamente 2 attraversamenti completi e uguali, identici, del corpo nel cerchio, senza fase di volo; quindi posa il cerchio intorno al cono.

### Prova n° 5

Si dirige agli ostacoli passando al di sotto il primo (cm 60), sopra al secondo (cm 40) e sotto il terzo (cm 60).

### Prova n° 6

Si porta successivamente verso l'angolo D prende la funicella posta nel quadrato segnato a terra ed esegue 4 saltelli con 4 giri normali della fune e 4 saltelli con 4 giri inversi della fune; quindi la ripone nel quadrato.

**Nota:** giro normale: superamento della fune da dietro il corpo ad avanti ; giro inverso: superamento della fune da avanti il corpo a dietro

**1° CAMBIO:** si dirige verso la fila, tocca la mano del compagno che parte da P2 e si porta in fondo alla stessa.

**2° CAMBIO:** si dirige al contenitore, prende la palla, effettua liberamente 2 palleggi, e la passa al compagno successivo. L'allievo che ha completato il percorso si porta in fondo alla fila, mentre l'alunno che ha ricevuto la palla, dal punto P, inizia il suo percorso.

**ULTIMO CAMBIO:** si dirige al contenitore, prende la palla, effettua liberamente 2 palleggi, e la passa al compagno fuori campo.

**Nota:** ogni ostacolo abbattuto ed attrezzo spostato durante il percorso deve essere ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo, altrimenti si ferma l'azione.

E' consentito l'uso di una propria funicella e di una propria palla – di ritmica o di pallavolo – ma comune a tutti gli alunni della squadra.

Il tempo netto realizzato dalla classe diviso per il numero dei suoi componenti, darà per cifra il "**Quoziente ginnico**" della classe. **Obiettivo: totalizzare il quoziente ginnico più basso.**

### MAPPA DEL PERCORSO GINNICO

