

GIORNATA SPORTIVA D'ISTITUTO

LA CLASSE più Veloce- più Lunga- più Forte



Alla scoperta del gioco più antico del mondo

Giornata Sportiva

“LA CLASSE più Veloce- più Lunga- più Forte”

La promozione dell'Atletica Leggera fra i ragazzi è fondamentale non solo per il movimento, ma anche per la salute degli alunni, e quindi degli adulti di domani. L'Educazione Fisica educa a stili di vita all'insegna del benessere, diventando così uno strumento prezioso per crescere una popolazione più sana e consapevole. Un motivo in più per portare l'Atletica nelle scuole, promuovendone la pratica ma anche i valori: l'onestà e la dedizione, il rispetto delle regole, di se stessi e degli altri.

Con quest'attività si intende offrire ai ragazzi delle scuole secondarie di primo grado, un progetto formativo che amplia ed integra le proposte di attività sportive oggi a disposizione della scuola, proponendo occasioni di partecipazione per tutti gli alunni di ogni classe, avvicinandoli alla pratica sportiva in modo divertente, coinvolgente e motivante.

L'idea guida fondamentale su cui si basa l'intero progetto ed il suo spirito è l'identificazione del gruppo/classe con la squadra che partecipa a tutte le tipologie di attività di avviamento allo sport.

Nel promuovere i valori che animano il progetto, l'obiettivo è (e deve essere) la filosofia del tutti in pista.

Attività e norme generali:

Al programma aderisce e partecipa l'intera classe.

La squadra è la classe/squadra composta da tutti i suoi alunni.

La proposta tecnica prevede tre tipi di attività.

Ogni classe dovrà partecipare con tutti i suoi alunni alle prove previste nelle tre diverse tipologie di attività.

Gli eventuali alunni con abilità differenti presenti nella squadra/classe comporrà, di volta in volta la predisposizione di situazioni adattate per favorire la partecipazione, l'esecuzione e la valutazione.

Si consiglia di effettuare due prove, una all'inizio di anno scolastico e una alla fine. Alla seconda prova verrà assegnato il Titolo di “Classe più.....”

Le attività da svolgere saranno:

La Classe più Veloce Corsa 30 mt.

La Classe più Lunga Salto in lungo

La Classe più Forte Lancio del Vortex



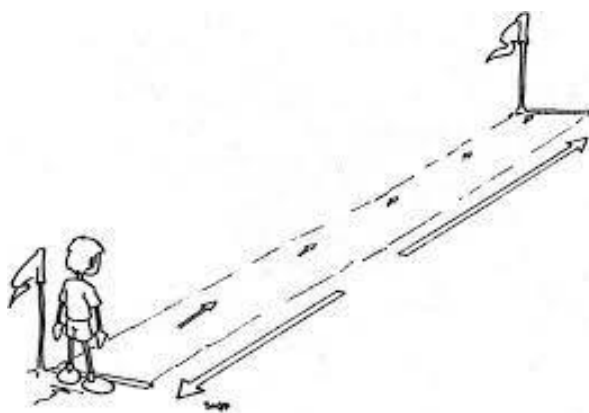
REGOLAMENTO DELLE PROVE:

Corsa Veloce 30 mt.

Materiale occorrente: Un cronometro, due coni o picchetti.

Esecuzione: Partenza da posizione eretta, un piede dietro l'altro dietro la linea di partenza; al Via di un compagno lo studente corre velocemente fino al traguardo, evidenziato da una striscia ben visibile a terra e da due coni o picchetti laterali.

Misurazione del tempo: Un alunno/a misurerà il tempo che si impiegherà a percorrere 30 metri quando si staccherà il piede posteriore da terra, e lo arresterà quando supererà la linea dei 30 metri. Il cronometro deve partire esattamente quando si scatta, cioè senza considerare il tempo di reazione.



Corsa Veloce 30 mt. TABELLA DI RIFERIMENTO IN SECONDI

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO					
PUNTI	1	2	3	4	5
I [^] femminile	>6''	<6''	<5''80	<5''55	≤5''30
I [^] maschile	>5''80	<5''80	<5''60	<5''35	≤5''10
II [^] femminile	>5''90	<5''90	<5''70	<5''45	≤5''20
II [^] maschile	>5''70	<5''70	<5''50	<5''25	≤5''00
III [^] femminile	>5''80	<5''80	<5''60	<5''35	≤5''10
III [^] maschile	>5''60	<5''60	<5''40	<5''15	≤4''90

Salto in Lungo da Fermo

Materiale occorrente: Una buca per il salto in lungo o due tappeti rigidi (su cui viene eseguito il salto); nastro adesivo; un decametro per la misurazione.

Esecuzione: Posizionarsi dietro la linea a piedi pari ma non uniti, effettuare un caricamento (piegare le ginocchia e flettere il tronco in avanti estendendo gli arti superiori dietro) effettuare un balzo in avanti (rapida estensione degli arti inferiori con slancio in avanti degli arti superiori). Si ammette di atterrare con i piedi non allineati, cadere o sbilanciarsi verso avanti. Se si cade dietro il test viene ripetuto.

Misurazione del salto: La misura del salto corrisponde al punto di contatto del tallone più arretrato. Eseguire due salti e misurare il più lungo.



Salto in Lungo da Fermo: TABELLA DI RIFERIMENTO IN CENTIMETRI

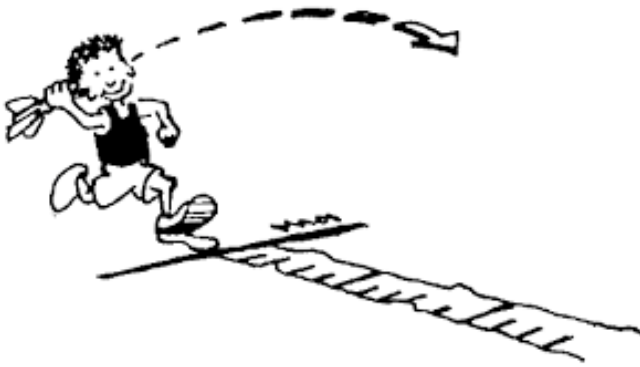
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO					
PUNTI	1	2	3	4	5
I femminile	< 124	124-149	150-159	160-170	>170
I maschile	< 129	129-154	155-162	163-180	>180
II femminile	< 134	134-159	160-169	170-180	>180
II maschile	< 139	139-169	170-180	181-195	>195
III femminile	< 139	139-164	165-175	176-190	>190
III maschile	< 149	149-179	180-195	196-210	>210

Lancio Del Vortex

Materiale occorrente: Spazio all'aperto, un vortex, una zona libera per la rincorsa, un decametro per la misurazione.

Esecuzione: Si effettua una rincorsa frontale alla zona di atterraggio, tenendo il vortex vicino alla testa con il braccio flesso, negli ultimi cinque – sette passi la rincorsa si trasforma in una rincorsa laterale a passi incrociati, il braccio di lancio si estende all'indietro. Negli ultimi due passi il corpo si arresta per caricarsi, con una rapida torsione del busto, e il braccio da esteso si porta flesso, con il gomito che passa alto vicino al capo, per poi ridistendersi con forza e velocità nella direzione di lancio, mentre il busto, ritornando frontale, si inarca per caricare meglio il lancio, se si cade dietro il test viene ripetuto.

Misurazione del lancio: La misura del lancio corrisponde al punto di atterraggio del vortex. Eseguire due lanci e misurare il più lungo.

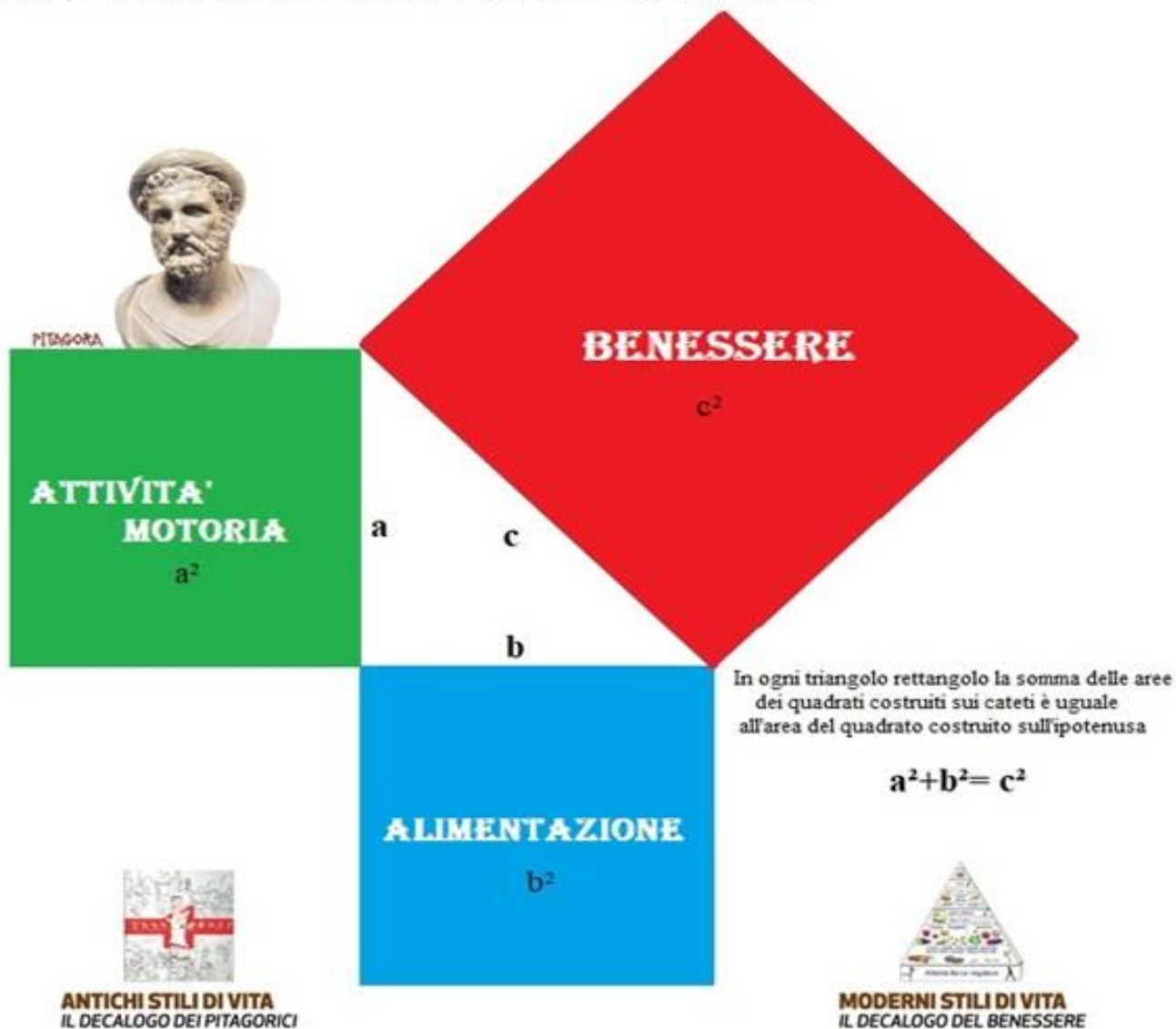


Lancio Del Vortex: TABELLA DI RIFERIMENTO IN METRI

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO					
PUNTI	1	2	3	4	5
<u>I femminile</u>	< 10	< 15	< 20	< 25	≥ 25
<u>I maschile</u>	< 15	< 20	< 28	< 35	≥ 35
II femminile	< 15	< 20	< 25	< 30	≥ 30
II maschile	< 15	< 20	< 30	< 40	≥ 40
III femminile	< 15	< 20	< 28	< 35	≥ 35
III maschile	< 20	< 25	< 35	< 45	≥ 45

IL TEOREMA DEL BENESSERE

Attività Motoria + Alimentazione = Benessere



"Importante non disattendere la cura del corpo e trovare una misura nel bere nel mangiare e nell'esercizio.
In questo io fisso il limite, in ciò che non ti procurerà fastidio.
Abituati ad uno stile di vita puro e austero... Per tutto il meglio è la misura"

(dai Versi Aurei di Pitagora)

CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

Dirigente Scolastico _____
DSGA _____
Docente Ed. Fisica Coordinatore _____
Referente Ed. Motoria Primaria _____
Docente Ed. Fisica 4[^] e 5[^] classi _____
Tutor (se è presente) _____
Referente Ed. Motoria Infanzia _____
Personale ATA _____
Genitore _____

Classi totali N° _____ Classi 1[^] N° _____ Classi 2[^] N° _____ Classi 3[^] N° _____

Alunni totali N° _____

Al Termine della 1[^] giornata sportiva in data _____ sarà proclamata:

La Classe più Veloce _____

La Classe più Lunga _____

La Classe più Forte _____

FASE TERRITORIALE “La Classe Più Veloce, Più Forte e Più Lunga”

Partecipano campionato per classi **“La Classe Più Veloce, Più Forte e Più Lunga”**, la classe/squadra con il miglior punteggio ottenuto dalla somma delle singole prove svolte nella fase di Istituto.

Per ulteriori chiarimenti vedi regolamento.

La rappresentativa sarà formata da **6 alunni/e** della stessa classe. Ogni classe/squadra sarà composta obbligatoriamente da 6 atleti 3M, 3F più eventuali persone con disabilità.

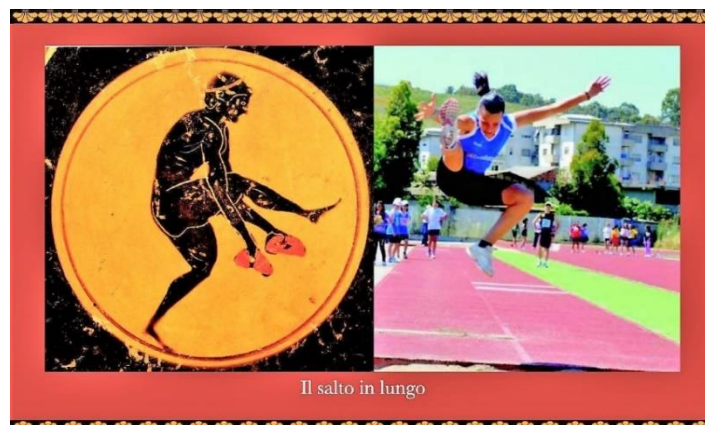
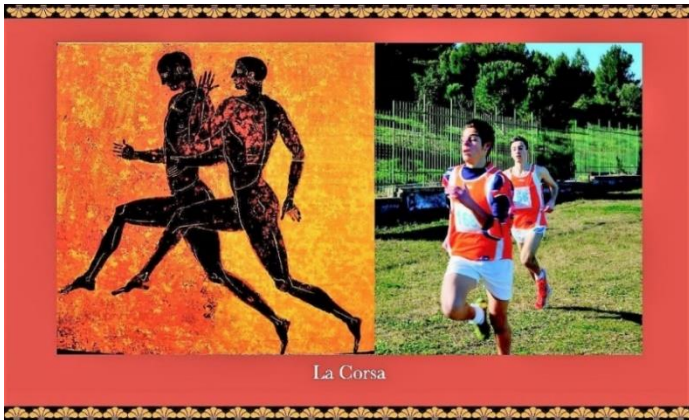
N.B Non possono essere inseriti alunni di altre classi, pena l'esclusione.





“Educa i bambini e non sarà necessario punire gli uomini”

diceva Pitagora.



L'ATTIVITÀ FISICA ALLUNGA LA VITA, NON FARLA L'ALLARGA.

SCUOLA _____ SCHEDA MISURAZIONE CLASSE _____

NOME COGNOME	SALTO IN LUNGO	PUNTI	CORSA 30M	PUNTI	LANCIO DEL VORTEX	PUNTI
		TOTALE		TOTALE		TOTALE

