



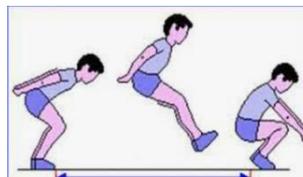
Gli esercizi di Atletica che proponiamo sono da svolgersi in palestra o all'aperto. Sono stati suddivisi per 2 gruppi di età, 8-13 anni e oltre i 14 anni.

8-13 anni

- a- Corsa 25 m. Tracciare a terra una linea di partenza e una linea di arrivo alla distanza di 25 m. Partenza "carponi". Prendere il tempo. **PROVA UNIFIED** staffetta a 4 in contemporanea con i compagni. Si parte a gruppi di 4, il tempo si ferma quando arriva l'ultimo dei 4



- b- Salto in Lungo da Fermi. Tracciare a terra una linea di stacco della lunghezza di m 1,20 e larghezza cm 20. **Descrizione:** Piedi uniti dietro la linea di stacco, oscillare le braccia per darsi lo slancio, per poi saltare in avanti il più lontano possibile. Atterrare a piedi uniti. Effettuare 2 prove. Misurare la lunghezza e tenere per buona la misura migliore dei 2 salti. **PROVA UNIFIED:** effettuare il salto a coppie e sommare le 2 misure ottenute dalla coppia.



Oltre 14 anni

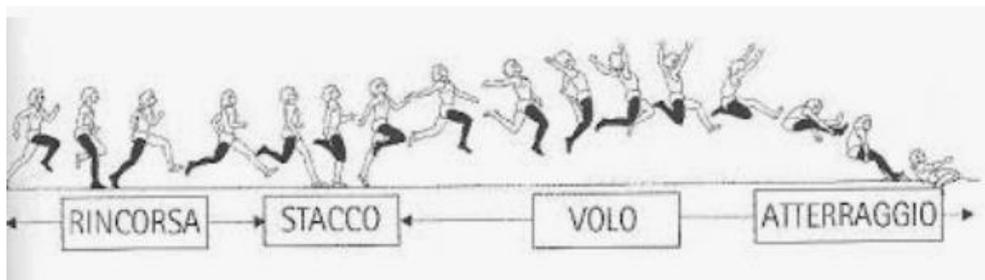
- a- CORSA 50m. Tracciare a terra una linea di partenza e una linea di arrivo alla distanza di 50 m. Partenza "carponi". Prendere il tempo. **PROVA UNIFIED** staffetta a 4 in contemporanea con i compagni. Si parte a gruppi di 4, il tempo si ferma quando arriva l'ultimo dei 4



- b- Salto in Lungo con rincorsa. Se la scuola non possiede una buca per il salto in lungo, tracciare a terra una linea di stacco della lunghezza di m 1,20 e larghezza cm 20 e posizionare a 60 cm dalla linea di battuta dei tappeti per l'atterraggio, facendo attenzione che non scivolino quando ci si arriva sopra. L'insegnante si posiziona davanti ai tappeti per fare assistenza in caso di sbilanciamento in avanti. Un altro studente controlla che il piede durante la battuta non oltrepassi la linea tracciata a terra. **Descrizione:** dopo una breve rincorsa staccare con 1 piede prima della riga di battuta e atterrare con i piedi uniti più lontano possibile sui tappeti. Il salto non è valido se si

supera la linea di battuta con qualsiasi parte del piede. Effettuare 3 prove valide. Misurare la lunghezza e tenere per buona la misura migliore dei 3 salti. **PROVA UNIFIED**: effettuare il salto a coppie e sommare le 2 misure ottenute dalla coppia.

c-





GINNASTICA ARTISTICA

Gli esercizi di Ginnastica Artistica che proponiamo sono da svolgersi in palestra o all'aperto. Sono stati suddivisi per 2 gruppi di età, 8-13 anni e oltre i 14 anni.

8-13 anni

- a- ESERCIZIO ESEGUITO SINGOLARMENTE O A COPPIE - Traslocazione sull'asse di equilibrio – Occorrente:
Trave a terra oppure, Trave Bassa oppure linea segnata a terra della lunghezza di 5m e larga 10 cm.

Descrizione: Partenza di fronte alla trave da uno dei 2 estremi della trave/linea. (SE A COPPIE) Partenza dai 2 estremi della trave/linea da parte opposta:

1. Salire sulla trave
2. Eseguire 2 passi laterali a destra riunendo i piedi ogni volta, braccia fuori
3. Riunire i piedi e fare un piccolo piegamento sulle gambe, sempre con le braccia fuori.
5. Battere il 5 al compagno (se a coppie)
6. Eseguire 2 passi laterali a sinistra con braccia fuori, ritornando indietro
7. Riunire i piedi e fare un piccolo piegamento sulle gambe, sempre con le braccia fuori.
8. Salto o passo per scendere, a terra a piedi uniti controllando la posizione di arrivo.

- b- Volteggio – Occorrente: pedana di battuta per il volteggio, oppure un quadrato di 20cm di lato da tracciare a terra, 5-6 tappeti.

Descrizione (RIPETERE 2 VOLTE):

1. BREVE RINCORSA VERSO LA PEDANA o la linea tracciata a terra
2. RIMBALZO A PIEDI UNITI SULLA PEDANA O SUL QUADRATO
3. SALTO IN ESTENSIONE, ARRIVO SU UN TAPPETO (30/40 cm di altezza)
https://www.youtube.com/watch?v=OeyS4uFH2M0&ab_channel=SpecialOlympics

Oltre 14 anni

- a- ESERCIZIO ESEGUITO SINGOLARMENTE Traslocazione sull'asse di equilibrio – Trave a terra oppure Trave Bassa oppure linea segnata a terra della lunghezza di 5m e larga 10 cm.

Descrizione: Partenza di fronte alla trave da uno dei 2 estremi della trave:

1. SALIRE SULLA TRAVE, PIEDI UNITI
2. UN PASSO LATERALE A DESTRA CON BRACCIA FUORI, RIUNIRE I PIEDI, 1 CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA INDIETRO
3. UN PASSO LATERALE A SINISTRA, CON BRACCIA FUORI, RIUNIRE I PIEDI, 1 CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA AVANTI
4. 1/4 DI GIRO A DESTRA
5. TRE PASSI AVANTI SOLLEVANDO IL GINOCCHIO, POI UNIRE I PIEDI
6. QUATTRO PASSI SOLLEVANDO LA GAMBA A 45° POI RIUNIRE I PIEDI
7. DUE CIRCONDUZIONI DELLE BRACCIA 1 AVANTI E 1 INDIETRO
8. USCITA CON SALTO IN ESTENSIONE

- b- Volteggio – Occorrente: pedana di battuta per il volteggio, oppure un quadrato di 20cm di lato da tracciare a terra

Descrizione (RIPETERE 2 VOLTE):

1. BREVE RINCORSA VERSO LA PEDANA o la linea tracciata a terra
2. RIMBALZO A PIEDI UNITI SULLA PEDANA O SULLA LINEA
3. SALTO IN ESTENSIONE, ARRIVO SU UN TAPPETO (30/40 cm di altezza)

https://www.youtube.com/watch?v=OeyS4uFH2M0&ab_channel=SpecialOlympics

PROVA UNIFIED

8-13 anni

ESERCIZIO COLLETTIVO A CORPO LIBERO <https://youtu.be/9UjGECrG9TI>

Sottofondo musicale facoltativo, oppure ritmo battuto da parte dell'insegnante

1. SALTO IN ESTENSIONE
 2. 1/4 DI GIRO, PASSO LATERALE E RIUNIRE
 3. SALTELLO IN ESTENSIONE CON ½ GIRO
 4. PASSO LATERALE E RIUNIRE
 5. ACCOVACCIARSI, PASSARE DA POSIZIONE A CARPONI PER TERMINARE PRONI
 6. 2 ROTOLAMENTI SU ASSE LONGITUDINALE
 7. TORNARE IN POSIZIONE A CARPONI, ELEVARE UN ARTO INFERIORE ALL' ORIZZONTALE
 8. TORNARE IN GINOCCHIO E RIALZARSI
- RIPETERE DALL'INIZIO UN'ALTRA VOLTA

Oltre 14 anni

ESERCIZIO A COPPIE O COLLETTIVO A CORPO LIBERO

Sottofondo musicale facoltativo, oppure ritmo battuto da parte dell'insegnante

1. (SE A A COPPIE) PARTENZA UNO DI FRONTE ALL'ALTRO, IN POSIZIONE RITTA, BRACCIA LUNGO I FIANCHI. (SE COLLETTIVO TUTTI DI FRONTE ALL'INSEGNANTE).
2. ESEGUIRE DUE GALOPPI LATERALI A DESTRA CON BRACCIA FUORI, DUE GALOPPI LATERALI A SINISTRA CON BRACCIA FUORI E TROVARSI DI NUOVO UNO DI FRONTE ALL'ALTRO (SE A COPPIE).
3. PIEGARE LE GAMBE, MANI A TERRA POI, PASSANDO DALLA POSIZIONE SEDUTA, ROTOLARE INDIETRO E PORTARSI IN POSIZIONE DI CANDELA, BRACCIA A TERRA (TENERE LA POSIZIONE PER 3 SECONDI).
4. ROTOLARE IN AVANTI PER SOLLEVARSI.
5. ESEGUIRE 3 O 4 PASSI AVANTI A PARTIRE CON IL SINISTRO, UNIRE LE GAMBE ED ESEGUIRE UN SALTO IN SOSPENSIONE (COMUNEMENTE DETTO SALTO A PENNELLO) CON MEZZO GIRO A DESTRA.
6. (SE A COPPIE) PRENDERSI PER MANO E SOLLEVARE INDIETRO UNA GAMBA (A SCELTA). LA POSIZIONE VA TENUTA ALMENO 3 SECONDI. (SE COLLETTIVO LA POSIZIONE DI EQUILIBRIO VIENE TENUTA SINGOLARMENTE).
7. RIUNIRE E TERMINARE L'ESERCIZIO.



MOTOR ACTIVITIES TRAINING PROGRAM

Gli esercizi che proponiamo per gli studenti con grave disabilità intellettiva e/o con disabilità fisica o sensoriale abbinata ad essa, possono essere eseguiti in palestra o all'aperto, con studenti in piedi o in carrozzina (anche guidata da un compagno durante il percorso). Il percorso dovrà essere eseguito anche dai compagni di classe senza disabilità. Il percorso comprende 5 stazioni.

STAZIONE 1 RISCALDAMENTO

DA SEDUTI, SOLLEVARE IL PIEDE DESTRO E POI IL SINISTRO FINO A DISTENDERE COMPLETAMENTE IL GINOCCHIO. RIPETERE 5 VOLTE PER OGNI GAMBA



DA SEDUTI SOLLEVALE IL PIU' POSSIBILE IL PIEDE E IL GINOCCHIO. RIPETERE 5 VOLTE PER OGNI GAMBA



DA SEDUTI SOLLEVARE IL PIEDE E CORCONDUZIONE DELLA CAVIGLIA DESTRA PER 5 VOLTE E POI SI CAMBIA GAMBA. CERCARE DI MANTENERE LA GAMBA DISTESA, MENTRE SI ESEGUE L'ESERCIZIO.



DA SEDUTI EFFETTUARE 5 CIRCONDUZIONI INDIETRO DELLE BRACCIA ALTERNATE DESTRA E SINISTRA

A SEDUTI BRACCIA AVANTI APRIRE CHIUDERE LE MANI, PER 5 VOLTE. RIPETERE CON LE BRACCIA IN FUORI E POI CON LE BRACCIA IN ALTO.

DA SEDUTI SOLLEVARE ENTRAMBE LE BRACCIA DISTESE FINO A PORTARLE SOPRA LA TESTA, COME SE SI DOVESSE SOLLEVARE UN BASTONE. RIPETERE 5 VOLTE

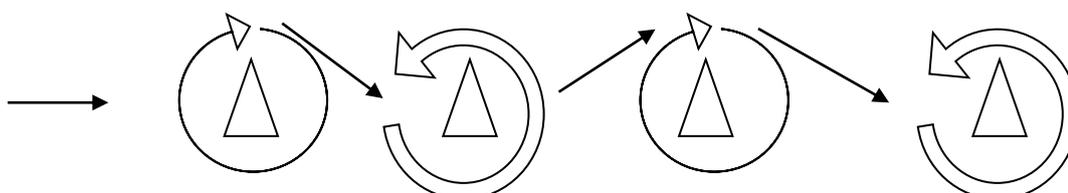


STAZIONE 2 SLALOM CON GIRO COMPLETO INTORNO AI CONI

IN PIEDI O IN CARROZZINA. OCCORRENTE: 4-6 birilli o coni per delimitare un percorso. Gli studenti in piedi eseguono uno slalom tra i coni eseguendo un giro intero intorno al cono prima di passare al cono successivo. Gli studenti in carrozzina lo eseguono muovendo le mani sulle ruote.

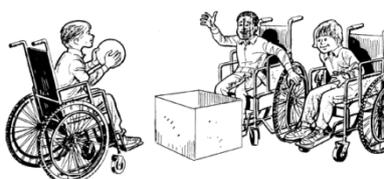
LIVELLO 1 L'allievo muoverà la carrozzina avanti con l'assistenza diretta dell'insegnante che guiderà le mani sulle ruote.

LIVELLO 2 L'allievo muoverà la carrozzina in avanti in slalom tra 4-6 coni



STAZIONE 3 LANCIAMENTO DELLA PALLA

OCCORRENTE: 8 palloni/palline di diverse misure e materiali, di spugna, da basket, da volley, palloncini gonfiabili, palline da tennis, da tennistavolo E un cesto per depositarle. Lanciare le diverse palle in un canestro bassissimo o in un cerchio tenuto in mano da un compagno o una scatola posta a terra



STAZIONE 4 CALCIO AL PALLONE

OCCORRENTE: palloni di varie misure e un cesto per depositarle, 1 porta da minicalcio oppure 2 coni che delimitano la porta.

LIVELLO 1 Lo studente spingerà con il piede una palla, con assistenza diretta dell'istruttore sul piede o sulla gamba.

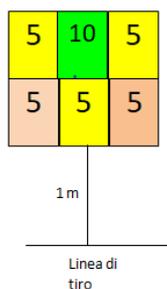
LIVELLO 2 Lo studente esegue il calcio da solo

LIVELLO 3 Lo studente si muoverà con la palla dando piccoli calci al pallone per 3 metri e poi tirerà in porta



STAZIONE 5 BOCCE

OCCORRENTE: 1 set di bocce, oppure costruire 1 boccia con dei fogli di carta fino ad avere una misura della boccia che consenta una buona presa con il palmo della mano che la avvolge. Fermare la carta con lo scotch e poi ricoprire la pallina con della carta di alluminio e lisciare bene bene. Costruzione del pannello segnapunti: 6 fogli di carta A4 si colorano i bordi ognuno di colore diverso e li attacchiamo tra di loro, inserire dentro i fogli i punteggi come da schema:



Tracciare una linea a terra, come linea di tiro e sistemare il tabellone segnapunti a 1 m dalla linea di tiro. Controllare che il terreno sia liscio e senza imperfezioni.

Lo studente tira 8 volte la boccia, poi si procede alla somma dei punti effettuati. L'allievo può stare seduto o in piedi purchè stia dietro la linea di tiro. Si possono utilizzare anche 2 mani per fare il tiro.



Le attività che proponiamo quest'anno per il Programma Young Athletes hanno per tema **“Il viaggio della vita, la scoperta di se stessi nell'incontro con l'altro. Le stazioni importanti”**

PERCORSO A STAZIONI: ESECUZIONE SINGOLA E POI A GRUPPI DI 3 O 4 BAMBINI

- STAZIONE 1 SALTO IN LUNGO DA FERMO OCCORRENTE: 4 cerchi alla distanza di 20cm uno dall'altro. Entrare dentro ai cerchi saltando a piedi uniti.
- STAZIONE 2 EQUILIBRIO DINAMICO OCCORRENTE: 2 linee parallele di 3 m tracciate a terra, distanziate tra loro di 50cm, come se fossero binari del treno. I bambini devono passarci sopra con le gambe divaricate senza perdere l'equilibrio
- STAZIONE 3 SALTO SOPRA OCCORRENTE: un tappetone, oppure una serie di 4/5 tappeti fino a 30 cm di altezza circa. Saltare a piedi uniti sopra i tappeti. Fare assistenza, facendo attenzione che il bambino non perda l'equilibrio e si sbilanci all'indietro.
- STAZIONE 4 SLALOM OCCORRENTE: 6/7 coni sistemati molto vicini. Corsa con slalom tra i coni
- STAZIONE 5 VELOCITA' DI ESECUZIONE. Sedersi a terra e ritornare in piedi più velocemente possibile per 8 volte.
- STAZIONE 6 EQUILIBRIO STATICO con una gamba flessa al ginocchio e le mani ai fianchi. Tenere la posizione contando fino a 10



STAZIONE DI ARRIVO IL TRENO PAZZERELLO. Suddividere i bambini a gruppi di 3 o 4 che si mettono in fila cingendo con le mani i fianchi del compagno davanti. Eseguono insieme il percorso a stazioni descritto prima, cercando di non staccarsi. Poi quando tutti hanno finito il percorso, si tolgono gli attrezzi ed inizia il gioco del “TRENINO PAZZERELLO”, i gruppi di 3-4 bambini si muovono prima liberamente poi, al segnale, i diversi trenini devono cercare di attaccarsi gli uni agli altri formando un unico treno. Il bambino in testa al gruppetto deve cercare di raggiungere l'ultimo di un altro treno che a sua volta, deve cercare di non farsi acchiappare. Il gioco termina quando si realizza un cerchio di tutti i bambini. Tutti dovrebbero sperimentare il ruolo di capofila (locomotiva) e di fine fila.

LIBRETTO DA COLORARE: ARRIVA A CHI SI ISCRIVE ALLE PROVE DI YOUNG ATHLETES PROGRAM

COREOGRAFIA: ARRIVA TUTORIAL A CHI SI ISCRIVE ALLE PROVE DI YOUNG ATHLETES PROGRAM



DANZA SPORTIVA

La coreografia di Danza Sportiva che proponiamo si può svolgere in palestra o all'aperto.

Il tutorial arriverà a chi si iscrive alle prove di danza sportiva.



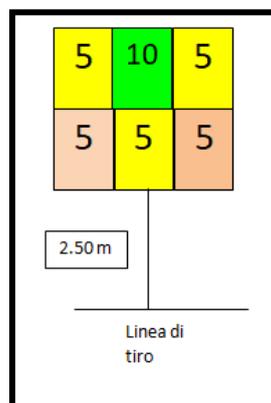
BOCCE

L'esercizio di Bocce che proponiamo è in palestra o all'aperto, ma occorre che il terreno sia liscio e privo di imperfezioni. Sono stati suddivisi per 2 gruppi di età, 8-13 anni e oltre i 14 anni.

OCCORRENTE: 1 set di bocce, oppure costruire 1 boccia accartocciando dei fogli di carta di giornale fino ad avere una misura della boccia che consenta una buona presa con il palmo della mano che la avvolge.

Fermare la carta con lo scotch e poi ricoprire la pallina con della carta di alluminio e lisciare molto bene.

Costruzione del pannello segnapunti: 6 fogli di carta A4 si colorano i bordi ognuno di colore diverso e li attacchiamo tra di loro, inserire dentro i fogli i punteggi come da schema:



Tracciare una linea a terra, come linea di tiro e sistemare il tabellone segnapunti a 2,5 m dalla linea di tiro.

Lo studente tira 8 volte la boccia, poi si procede alla somma dei punti effettuati. Il piede deve stare dietro la linea di tiro.

PROVA UNIFIED Si possono costituire squadre da 4 studenti dove si sommano il punteggio dei 4 componenti.