



Special Olympics Italia

SMARTSCHOOLGAMES2021

12-22 aprile



## CALCIO

### Esercizi individuali da svolgere in presenza o in DID o DDI

#### MATERIALE OCCORRENTE:

- 1 porta piccola da calcio e/o due coni o altro materiale a disposizione per delimitare la porta
- 1 palla di qualsiasi materiale
- 3 coni e/o altro materiale
- Scotch

#### - 8-13 anni

- Delimitare con lo scotch la linea di partenza a distanza di un metro inserire i tre coni a distanza di un metro l'uno dall'altro. Poggiare sulla linea di partenza la palla e compiere uno slalom tra i coni fino ad arrivare ad un'altra linea che delimita la zona di tiro ed è posta ad un metro di distanza dalla porta. Fermare la palla con il piede di tiro (quindi alternando due volte con il piede destro e due volte con il piede sinistro) e tirare verso la porta. Ripetere l'esercizio 4 volte e tirare in porta 2 volte con il piede destro e due volte con il piede sinistro.

Se tutto l'esercizio viene svolto correttamente si acquistano **40 punti**.

**PENALITA'** Scalare 1 punto per ogni errore durante le varie fasi, ad esempio saltare i coni non fermare con il piede corretto, non riuscire a fermare non tirare in porta con il piede corretto, non fare goal.

#### -14 anni in poi

- Delimitare con lo scotch la linea di partenza a distanza di un metro inserire i tre coni a distanza di un metro l'uno dall'altro. Colpire la palla con la testa per 5 volte di seguito. Poggiare sulla linea di partenza la palla e compiere uno slalom tra i coni fino ad arrivare ad un'altra linea che delimita la zona di tiro e posta ad un metro di distanza dalla porta. Ripetere l'esercizio 4 volte e tirare in porta 2 volte con il piede destro e due volte con il piede sinistro.

Se tutto l'esercizio viene svolto correttamente si acquistano 40 punti + 1 punto per ogni colpo di testa eseguito consecutivamente.

**PENALITA'** Scalare 1 punto per ogni errore durante le varie fasi, ad esempio saltare i coni non fermare con il piede corretto, non riuscire a fermare non tirare in porta con il piede corretto, non fare goal.

#### RISULTATI DA INVIARE

Per ciascun studente che, durante la prova di rilevazione dei risultati, esegue correttamente tutto l'esercizio, vengono assegnati i punti descritti. Ad ogni errore, indicato nella descrizione dell'esercizio, viene assegnata una penalità e si tolgono dei punti, come indicato sopra. Sarà registrato il risultato finale sull'apposito modulo.

## **ESERCITAZIONI PER SQUADRA DI CALCIO IN PRESENZA**

**Gli stessi esercizi potranno essere svolti anche in DID o DDI eseguendo anche una stazione per volta e registrando il punteggio finale.**

**La scuola può iscrivere una sola squadra di calcio.** *La squadra sarà formata da 2 studenti con disabilità intellettiva e 2 partner (compagni senza disabilità intellettiva).*

Il percorso può essere predisposto sia in palestra che all'aperto o suddiviso e svolto singolarmente a stazioni. (vedere allegato n.1)

### **MATERIALE OCCORRENTE:**

- 1 porta piccola da calcio e/o due coni o altro materiale a disposizione per delineare la porta
- 1 palla di qualsiasi materiale
- 10 coni e/o altro materiale che funga da coni (es. bottigliette di plastica)
- 1 cerchio e/o uno scotch per costruire un cerchio
- Un cesto grande
- Cronometro
- Scotch

Ogni alunno userà il proprio pallone nel rispetto delle norme di sicurezza anti diffusione Covid 19. La squadra registrerà il tempo di esecuzione di tutto il percorso sommando i tempi di ogni membro della squadra.

### **STAZIONE N.1**

**(10 punti toglie 1 punto per ogni cono saltato)**

Slalom con la palla tra i coni posti a 2 mt di distanza l'uno dall'altra (per i più piccoli si può utilizzare quello dispugna)

### **STAZIONE N.2**

**(4 punti toglie 1 punto se non termino l'esercizio con il piede corretto)**

Condurre la palla con i piedi intorno al cerchio fino a completare 1 giro con il piede destro e uno con il piede sinistro.

### **STAZIONE N.3**

**(1 punto per ogni colpo con la testa che cade dentro la cesta fino al massimo di 3 punti)**

Lanciare la palla in aria e colpirla con la testa cercando di centrare il bersaglio (una cesta e/o cerchio) posto a 1 metro dalla linea di lancio ripetere l'esercizio per 3 volte

### **STAZIONE N.4**

**(2 punti per lo svolgimento in modo corretto dell'esercizio togliere un punto se nella sequenza completa non si esegue correttamente come indicato)**

Colpire la palla moderatamente e seguendo la spostarsi verso un punto stabilito delimitato a terra con una X fermare la palla nel punto indicato e ripartire verso l'altro punto X. **I punti segnati a terra devono avere una distanza di circa 2 metri e posti a zig-zag.** Svolgere l'esercizio per due volte (una volta con il piede dx e al ritorno con il piede sinistro)

### **STAZIONE N.5**

**(4 punti, uno per ogni goal)**

Disegnare con lo scotch una linea a tre metri dalla porta, tirare in porta (2 volte con il piede destro e 2 volte con il piede sinistro)

### **STAZIONE N.6**

**(1 punto ogni volta che colpisce in maniera corretta alternando il piede fino ad un massimo di 4 punti)**

Gioco collettivo finale "Torello" (2 alunni con disabilità +2 senza disabilità). Gli alunni posti a distanza di due metri l'uno dall'altro devono passarsi il pallone con i piedi. Ogni alunno esce quando passa la palla per 4 volte 2 con il piede destro e due con il piede sinistro.

### Allegato n.1 calcio

