



Special Olympics Italia

SMARTSCHOOLGAMES2021

12-22 aprile



GINNASTICA GENERALE

Esercizi individuali da svolgere in presenza, in DAD o DDI

MATERIALE OCCORRENTE:

- 1 funicella o simile della lunghezza di 2.00m/2,50m
- Scotch

8-13 anni funicella a terra fermata con scotch ai 2 estremi:

- andata, mani ai fianchi, saltare a destra e sinistra a gambe alternate (almeno 6 salti, penalità 3 punti ogni volta che si calpesta la funicella);
- ritorno, mani ai fianchi, saltare a destra e sinistra a gambe unite (almeno 6 salti, penalità 3 punti ogni volta che si calpesta la funicella);
- andata, mani a fianchi camminare sopra la funicella (penalità 3 punti ogni volta che si mettono i piedi fuori dalla funicella);
- ritorno, mani a fianchi, passi laterali sopra la funicella (penalità 3 punti ogni volta che si mettono i piedi fuori dalla funicella).

Se tutto l'esercizio viene svolto correttamente si acquistano 60 punti.

Dai 14 anni funicella a terra fermata con scotch ai 2 estremi:

- andata, mani unite dietro la schiena, saltare a destra e sinistra con un solo piede (almeno 8 salti, penalità 5 punti se si calpesta la funicella e/o se si appoggia a terra il piede sollevato);
- ritorno, saltare a dx e sx a gambe unite (almeno 8 salti, penalità 5 punti ogni volta che si calpesta la funicella);
- andata, mani unite dietro la schiena, passi laterali incrociati avanti sopra la funicella (penalità 5 punti ogni volta che si mettono i piedi fuori dalla funicella);
- ritorno, mani unite dietro la schiena, camminare all'indietro sopra la funicella (penalità 5 punti ogni volta che si mettono i piedi fuori dalla funicella).

Se tutto l'esercizio viene svolto correttamente si acquistano 60 punti.

RISULTATI DA INVIARE

Per ciascun studente che, durante la prova di rilevazione dei risultati, esegue correttamente tutto l'esercizio, vengono assegnati 60 punti. Ad ogni errore, indicato nella descrizione dell'esercizio, viene assegnata una penalità e si dovranno quindi togliere dei punti, come indicato sopra. Dovrà essere segnalato il risultato finale sull'apposito modulo.

ESERCITAZIONI PER SQUADRA DI GINNASTICA IN PRESENZA

La scuola può iscrivere una sola squadra di Ginnastica generale.

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.

MATERIALE OCCORRENTE:

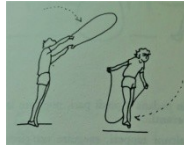
- 1 funicella per ogni studente
- 1 funicella da mettere allungata a terra della lunghezza di 2.00m/2,50m
- 1 sacchettino di circa 10x10cm riempito di sabbia (o fagioli/ceci secchi) per ogni studente che

terrà in tasca fino al momento di servirsene

- 2 coni (o 2 sedie) e 1 bastone
- 4 cerchi anche disegnati con funicella o scotch con diametro circa 80/90cm
- 1 tappetino
- Cronometro
- Scotch

PERCORSO

- FUNICELLA STAZIONE 1 Sistemare una striscia di scotch a terra come linea di partenza. 5 saltelli sul posto con la funicella, se si sbaglia, si deve ricominciare fino a che non se ne fanno 5 consecutivi senza sbagliare (la funicella può essere saltata con i piedi uniti o alternati).



- FUNICELLA STAZIONE 2 Misurare 2m dalla linea di partenza poi segnare a terra una linea. Tenere la funicella con le mani in modo che la sua metà sia poggiata a terra davanti ai piedi. Tenendo la funicella ferma saltare a piedi uniti avanti e poi indietro superando la funicella. Ripetere 5 volte



- CERCHI STAZIONE 3 Misurare 3m dalla linea della stazione 2 poi disegnare, con lo scotch, a terra 4 cerchi (con diametro circa 80/90cm) posti alla distanza di cm 50 uno dall'altro. Lanciare il sacchetto nel primo cerchio e poi saltare con un solo piede dentro al cerchio e, rimanendo in equilibrio, raccogliere il sacchetto e lanciarlo nel secondo cerchio. Ripetere per i 4 cerchi cercando di rimanere sempre in equilibrio sullo stesso piede.
- EQUILIBRIO STAZIONE 4 Misurare 2m dall'ultimo cerchio poi sistemare a terra una funicella fermata ai 2 estremi con lo scotch. Camminare sugli avampiedi in equilibrio sopra la funicella con le braccia in alto.
- PASSA SOTTO STAZIONE 5 Misurare 2m dall'estremità della funicella e sistemare 2 coni (o 2 sedie) e un bastone di traverso. Passare sotto strisciando con la pancia a terra.
- EQUILIBRIO STAZIONE 6 Misurare 2m dai coni poi sistemare una striscia con lo scotch a terra ed effettuare una posizione di equilibrio statico con una gamba flessa la ginocchio e le mani ai fianchi. Tenere la posizione contando fino a 15



- ROTOLAMENTO STAZIONE 7 Misurare 2m dalla linea di equilibrio statico e poi sistemare un tappetino a terra sul quale si farà rotolamento completo partendo dalla posizione supina e ritornando alla posizione supina, con le braccia in alto

- COORDINAZIONE STAZIONE 8 Misurare 2m dal tappetino e tracciare una linea a terra con lo scotch sulla quale si eseguirà:
 - 1 - esercizio 1 coordinazione delle braccia.
Posizione di partenza gambe divaricate e mani sopra le spalle, allungare braccio dx in avanti e ritorno con le mani sulle spalle poi il braccio sx in alto e ritorno con le mani sulle spalle, cambio, dx in alto e ritorno con e mani sulle spalle, sx in avanti e ritorno con le mani sulle spalle. Ripetere la sequenza per 4 volte.
 - 2 – esercizio 2 coordinazione braccia-gambe. Posizione di partenza gambe unite e mani sopra le spalle, con un saltello divaricare le gambe e portare le braccia in alto e ritorno, saltello divaricare le gambe e portare le braccia in avanti e ritorno. Ripetere la sequenza per 4 volte.
- ARRIVO Misurare 2m dalla linea di coordinazione e tracciare una linea di arrivo. Correre all'indietro fino alla linea di arrivo, superata la quale può partire il compagno successivo.

RISULTATI DA INVIARE

Si prende il tempo che i 6 studenti impiegano per fare questo percorso in presenza.

ESERCITAZIONI PER SQUADRA DI GINNASTICA IN DAD o DDI

Consiste nel sommare i punteggi individuali di 2 studenti con disabilità intellettiva e 2 compagni senza disabilità ottenuti nel seguente esercizio:

MATERIALE OCCORRENTE:

- 1 sacchettino di circa 10x10cm riempito di sabbia (o fagioli/ceci secchi)
- Scotch/funicella/spago

Disegnare (con funicella o scotch o spago) a terra 4 cerchi (con diametro circa 80/90cm) posti alla distanza di cm 50 uno dall'altro. Lanciare il sacchetto nel primo cerchio e poi saltare con un solo piede dentro al cerchio e, rimanendo in equilibrio, raccogliere il sacchetto e lanciarlo nel secondo cerchio. Ripetere per i 4 cerchi cercando di rimanere sempre in equilibrio sullo stesso piede.

RISULTATI DA INVIARE

Ci sono a disposizione 40 punti come massimo punteggio per ogni studente facente parte della squadra in DAD di ginnastica generale

SI CONTANO 40 PUNTI per ciascun componente della squadra se l'intero l'esercizio è eseguito senza mai mettere il piede in terra;

SI TOLGONO 5 PUNTI ogni volta che ciascun componente della squadra mette il piede a terra;

SI SOMMANO I PUNTI dei 6 componenti della squadra e si invia il punteggio totale.