SCHEDA PROGETTAZIONE ATTIVITÀ DI GIOCO-SPORT
per le classi 4^ e 5^ di scuola primaria
Federazione Ginnastica d'Italia (FGI)

I principi alla base dei Giochi della Gioventù sono: **massima partecipazione, approccio multidisciplinare, approccio inclusivo.**

Nelle scuole primarie la partecipazione avviene per classe. Tutte le alunne e gli alunni concorrono al punteggio di classe, al quale possono contribuire sia individualmente, che suddivisi in piccoli gruppi, nel confronto con altre classi.

Le alunne e gli alunni devono partecipare a percorsi che propongono attività di gioco-sport ispirate a tre diverse discipline di cui almeno una individuale, una di squadra ed una terza tra individuale, di squadra o integrata.

Nome dell'attività di gioco-sport proposta	**SUPER GYM SCHOOL**
Classi coinvolte*	• **Classi 4^ e 5^ di scuola primaria**
Numero partecipanti*	**Tutta la classe, eventualmente suddivisa in sottogruppi**
Composizione delle squadre per lo svolgimento del gioco-sport proposto *(ogni squadra è formata dalla classe intera: ogni alunno deve prendere parte a tutte le prove in cui la classe è coinvolta, concorrendo al punteggio di classe*	Ciascun componente della classe parteciperà al circuito contribuendo al risultato del gruppo classe. Il punteggio della squadra (classe) sarà dato dalla media del tempo (somma di tutti i tempi individuali/numero di alunni/e della classe) per permettere il confronto fra classi con un diverso numero di alunni/e.

individualmente o suddivisi in piccoli gruppi)	

Attrezzi/materiali *(descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei bambini coinvolti)*

MATERIALE	***NUMERO***	***SPECIFICHE***
CERCHI	12	Diametro da 60cm a 90cm. Utilizzare quelli a sezione piatta per tutte le stazioni ad eccezione della stazione n°11 dove sarebbe preferibile un cerchio a sezione tonda (da ginnastica ritmica).
TAPPETO	1	Misure ideali 200cm x 100cm x 5cm. Si può utilizzare comunque un qualsiasi tappeto che consenta di eseguire agevolmente una capovolta avanti.
FUNICELLA	1	È accettabile una corda in tessuto (tipo ginnastica ritmica, cima marinara) o una corda in PVC, sia con manici che senza e di lunghezza adeguata alla media della statura della classe.
STRISCE ADESIVE DI NASTRO O LINEE DISEGNATE	5	Si possono utilizzare strisce adesive di nastro o linee disegnate con lunghezza da 90 cm a 120 cm.
PALLINE DA TENNIS	4	Palline da tennis o da padel di comune utilizzo.
CONETTI BASSI E LARGHI (Cinesini)	4	Utilizzare conetti bassi (cinesini) per posizionare facilmente le palline da tennis.
OSTACOLI	2 BASSI 2 ALTI	Ostacoli bassi (da 10cm a 20cm) e ostacoli alti (da 50cm a 60 cm)
BOX O CUBONE	1	Box o altro attrezzo da utilizzare come ostacolo da scavalcare (in free running, stile parkour), con altezza da 50cm a 80cm. Privilegiare, per la sicurezza, una soluzione che abbia ottima stabilità.
PALLONE VOLLEY	1	Pallone da volley o da minivolley
PALLA DA GINNASTICA RITMICA	1	Palla da ritmica di qualsiasi tipologia, sostituibile con una palla da pallamano o un pallone da volley.
CONETTI	4 MEDI	Conetti medi per eseguire lo

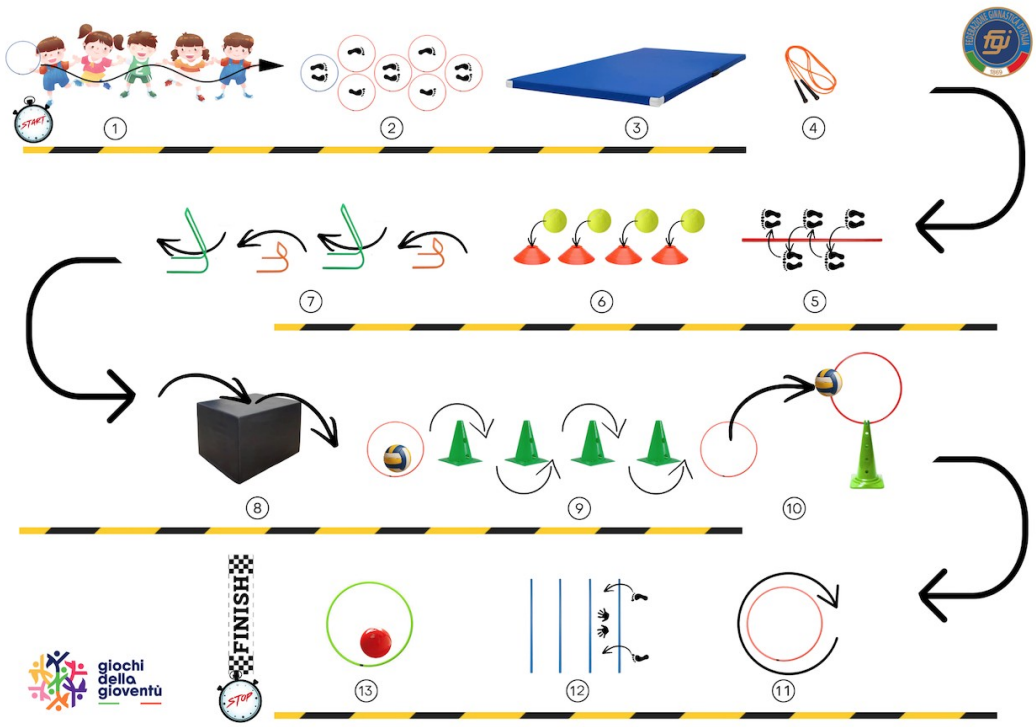
		1 GRANDE	slalom, con altezza da 20cm a 50cm. Il conetto grande deve avere un'altezza da 50cm a 60cm. Per necessità si può usare un conetto medio posizionato su un rialzo fino ad ottenere l'altezza desiderata, oppure si può fissare il cerchio ad un supporto diverso da un conetto, a patto di mantenere le misure indicate nel progetto tecnico.
Spazio utilizzato *(descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)*	Lo spazio sufficiente per la costruzione e l'esecuzione del circuito è un rettangolo con le misure di un campo da pallavolo (9m x 18m).		
Durata delle attività *(ogni classe dovrà essere impegnata nel gioco-sport per un tempo complessivo pari a max 30'.*	La durata media dell'esecuzione del circuito è inferiore al minuto per alunno/a per un tempo complessivo per ogni gruppo classe non superiore ai 30' indicati come tempo limite.		
Preparazione del campo/dell'area di gioco	L'area di gara deve essere allestita secondo il disegno di seguito riportato. Il percorso si snoda lungo quattro corsie adiacenti e parallele, separate da strisce di nastro adesivo, segnalatori o conetti. La disposizione delle stazioni deve risultare fluida e intuitiva, così da facilitare agli alunni l'individuazione della tappa successiva.		

Regolamento del gioco-sport proposto	Il regolamento prevede lo svolgimento di un circuito a tempo, con l'applicazione di penalità (espresse in secondi aggiuntivi) per ogni errore commesso. Al segnale del giudice o dell'insegnante, l'alunno/a inizia il percorso. Al termine della prova, viene registrato il tempo cronometrato a cui verranno sommate le eventuali penalità accumulate, così come specificato nella tabella degli errori.

Numero stazione	***Descrizione circuito standard***
1	L'alunno/a che affronta il circuito parte con un cerchio in mano e lo passa al primo di 5 compagni/e che, nel frattempo, tenendosi per mano, hanno formato una catena umana, la composizione della quale sarà sempre diversa per ciascun

	alunno/a che affronterà il circuito. Una volta che il primo della "catena umana" avrà afferrato il cerchio, dovrà attraversarlo per far sì che questo entri in possesso del secondo componente della catena. Il tutto deve avvenire senza interrompere la catena, con i 5 alunni/e sempre legati per mano. Alla fine di questo percorso, l'alunno/a che deve affrontare il circuito riceve il cerchio dal compagno/a che era l'ultimo della catena e lo posiziona al suolo come primo cerchio della stazione numero 2 del circuito.
2	Posizionato il cerchio al suolo, come da immagine, l'alunno/a compie dei saltelli in avanzamento: a piedi uniti nei cerchi singoli ed a gambe divaricate nei cerchi posizionati in coppia. Dopo il terzo saltello a gambe unite, l'alunno/a esce dal cerchio e si dirige verso il tappeto.
3	Raggiunto il tappeto, con partenza libera l'alunno/a esegue una capovolta avanti. È concesso rialzarsi alla stazione eretta in forma libera. Nel caso l'alunno/a non fosse in grado di eseguire una capovolta in avanti è possibile eseguire due rotolamenti del corpo attorno all'asse longitudinale con partenza e arrivo in decubito supino.
4	Dopo la capovolta o i due rotolamenti, l'alunno/a raggiunge la stazione 4 dove al suolo troverà una funicella. Sono adatti tutti i tipi di funicella, ma si consigliano corde di tessuto (cima marinara) o di PVC, con o senza manici. L'alunno/a esegue 10 saltelli con la funicella in forma libera: con saltelli a piedi uniti o alternati, con o senza rimbalzo, con giro della fune normale o inverso. Al termine del decimo saltello l'alunno/a riposiziona la funicella e prosegue.
5	L'alunno/a si pone lateralmente alla striscia di nastro al suolo/linea che trova al suolo ed esegue 4 saltelli a piedi uniti senza toccarla. Al termine del quarto saltello, tornato dal lato dove ha iniziato i saltelli, si sposta alla stazione successiva.
6	Alla stazione 6 l'allievo/a troverà posizionate al suolo 4 palline da tennis e 4 conetti bassi (cinesini). Da seduto/a e usando esclusivamente i piedi, dovrà afferrare ciascuna pallina e posizionarla in equilibrio sulla parte superiore del conetto. Gli spostamenti laterali, per passare da una pallina all'altra, dovranno sempre avvenire con i glutei a contatto con il suolo. La distanza fra i conetti dovrà essere compresa fra i 40 e i 50 cm.
7	Rialzatosi alla posizione eretta, dopo la stazione 6, l'alunno/a dovrà affrontare i 4 ostacoli della stazione 7: saltare sopra gli ostacoli bassi (range 10-20 cm) e passare sotto quelli alti (range 50-60 cm) senza toccarli o urtarli. La distanza fra gli ostacoli dovrà essere di 1,5 metri.
8	Raggiunta la stazione numero 8, l'allievo/a dovrà superare l'ostacolo posizionato sul percorso (box, tappetone, o altra

	forma di ostacolo con altezza minima 50cm e massima 80 cm), scavalcandolo in forma libera.
9	L'alunno/a raccoglie la palla da pallavolo dall'interno del cerchio e, palleggiando con una sola mano, esegue uno slalom fra i conetti fino a raggiungere il cerchio posto alla fine dello slalom. Si può cambiare mano durante la fase di palleggio ma non bloccare il palleggio o palleggiare con due mani. La distanza fra il bordo del cerchio ed il primo conetto è di 1 metro. La distanza tra i conetti è di 1 metro l'uno dall'altro, così come fra l'ultimo conetto e il bordo del cerchio finale.
10	Con i piedi all'interno del cerchio, l'alunno/a lancia la palla da pallavolo all'interno del cerchio posto sopra un cono. Il cono (o qualsiasi altro oggetto usato in sua sostituzione) avrà altezza minima di 50cm e massima di 60 cm mentre il cerchio avrà diametro minimo di 60cm e massimo di 90cm. Il cono sarà posizionato ad una distanza di 2 metri dal centro del cerchio da cui l'alunno/a dovrà lanciare la palla.
11	L'alunno raccoglie il cerchio da terra, lo posiziona verticalmente ed esegue un prillo. Appena il cerchio inizia a girare su se stesso, l'alunno/a compie un giro completo intorno all'attrezzo e, dopo almeno 360°, lo riprende al volo, prima che questo si fermi o cada al suolo. Il cerchio viene posato al suolo per proseguire.
12	Raggiunta la prima striscia di nastro/linea, posta al suolo trasversalmente alla direzione del circuito, l'alunno/a da ritto, con le gambe divaricate, poggia le mani nello spazio compreso fra la prima e la seconda striscia (distanza fra le strisce 60cm). Con un leggero saltello, sposta simultaneamente i piedi nello stesso spazio delle mani e poi ancora le mani nello spazio successivo per effettuare un secondo saltello (frammezzo a gambe divaricate). L'esercizio termina quando, dopo il quarto frammezzo, l'alunno/a si trova ad aver sorpassato tutte e 4 le strisce.
13	Una volta giunto all'interno del cerchio, l'alunno/a afferra la palla da ginnastica ritmica (o da pallavolo), la lancia sopra la propria testa e, prima di riprenderla al volo, esegue una battuta di mani sotto la gamba sollevata. L'esercizio va effettuato una volta sollevando la gamba dx e una volta la sx. L'alunno recupera la palla dopo il secondo lancio, la ripone all'interno del cerchio e corre a tagliare il traguardo posto a 3 metri dal bordo del cerchio.

Eventuali disegni, immagini, grafici esplicativi	
Punteggi del gioco-sport proposto *(punteggi che determineranno una classifica per classe per il singolo gioco-sport)*	Il punteggio di classe sarà dato dalla media dei tempi di tutti gli alunni.
Tabella delle penalità	

Stazione	**Descrizione Errore**	**Penalità (sec)**
1. Catena Umana	Distacco della presa tra i compagni (per ogni volta)	**+5"**
2. Saltelli Cerchi	Appoggio errato (es. un piede solo nel cerchio doppio)	**+2"**
	Piede che tocca il bordo o l'esterno del cerchio	**+2"**
3. Capovolta	Esecuzione incompleta o mancato ritorno supino (nei rotolamenti)	**+3"**
	Uscita dai bordi del tappeto durante la rotazione	**+2"**
	Rotolamento longitudinale al posto della capovolta avanti	**+5"**
4. Funicella	Conteggio errato (meno di 10 saltelli effettuati)	**+2" per salto**
	Mancato riposizionamento della funicella nell'area designata	**+3"**
5. Striscia/linea	Piedi non uniti durante il salto	**+2"**
	Contatto con la striscia di nastro/linea	**+2"**

	(tocco)	
	Numero di saltelli inferiore a 4	**+3"**
6. Piedi e Palline	Uso delle mani per agevolare il posizionamento	**+10"**
	Sollevamento dei glutei dal suolo durante lo spostamento	**+5"**
	Pallina che cade dal conetto (e non viene riposizionata)	**+5" per palla**
7. Over/Under	Abbattimento dell'ostacolo (basso o alto)	**+3" ogni volta**
	Tocco o urto dell'ostacolo (basso o alto)	**+3" ogni volta**
	Errore di sequenza (es. passare sopra dove previsto sotto)	**+5"**
8. Ostacolo Grande	Aggiramento dell'ostacolo invece dello scavalcamento	**+10"**
9. Slalom	Palleggio bloccato (palla trattenuta) o palleggio a due mani	**+5" ogni volta**
	Salto di un conetto nello slalom	**+5"**
	Urtare o colpire un conetto	**2" ogni volta**
10. Lancio	Piede fuori dal cerchio al momento del lancio	**+3"**
	Bersaglio mancato (la palla non entra nel cerchio)	**+5"**
11. Il Prillo	Cerchio che cade al suolo prima di essere riafferrato	**+5"**
	Giro intorno al cerchio incompleto (meno di 360°)	**+3"**
12. Quadrupedia	Tocco delle strisce/linee con mani o piedi	**+2"**
	Saltello non simultaneo dei piedi	**+2"**
13. Lancio e Clap	Caduta della palla a terra	**+5"**
	Mancata battuta di mani o battuta non sotto la gamba	**+3"**
	Mancata alternanza delle gambe (DX e SX)	**+3"**

ADATTAMENTI

Gli eventuali adattamenti sono individuati dal docente in relazione al profilo di funzionamento e ai bisogni specifici di ogni alunno/a. È sempre possibile prevedere l'affiancamento di un compagno tutor, con funzione di modello, guida o supporto.

Adattamento per allievi con disabilità visiva	Possibili adattamenti da valutare: • Orientamento e guida. Ad esempio, affiancamento di un compagno tutor o di un docente, con indicazioni verbali, segnali sonori o riferimenti tattili (ad esempio, un cordino di guida).

	• Attrezzi e contrasti. Ad esempio, utilizzo di attrezzi con colori ad alto contrasto rispetto allo sfondo, segnalazioni tattili a terra o riferimenti sonori per facilitare l'individuazione degli oggetti e degli spazi. • Semplificazione dei movimenti o della richiesta. Ad esempio, riduzione della complessità dei gesti motori, modifica dell'altezza degli ostacoli o sostituzione di movimenti particolarmente complessi con azioni più accessibili. • Esplorazione preventiva. Ad esempio, conoscenza anticipata del percorso attraverso un'esplorazione guidata degli spazi, degli attrezzi e dei movimenti richiesti. • Tempi di esecuzione. Ad esempio, previsione di tempi aggiuntivi per l'orientamento, l'individuazione degli attrezzi e l'esecuzione dei movimenti.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva	Possibili adattamenti da valutare: • Segnali di partenza e comunicazione. Ad esempio, sostituzione o integrazione dei segnali acustici con segnali visivi chiaramente riconoscibili (una bandierina, un segnale luminoso, ecc.). • Supporti visivi. Ad esempio, utilizzo di immagini, schemi o pittogrammi per rappresentare la sequenza delle attività e i movimenti richiesti. • Dimostrazione pratica. Ad esempio, dimostrazione preventiva dei movimenti, eventualmente rallentata, effettuata da un compagno o dal docente. • Comprensione delle consegne. Ad esempio, presentazione delle istruzioni attraverso modalità comunicative accessibili all'alunno/a, verificandone la comprensione prima dell'avvio. • Riferimenti durante il percorso. Ad esempio, utilizzo di segnali visivi concordati per indicare cambi di direzione, passaggi tra attività o eventuali correzioni.
Adattamento per allievi con disabilità motoria	Possibili adattamenti da valutare: • Semplificazione dei movimenti. Ad esempio, riduzione della complessità dei gesti motori o sostituzione di movimenti non accessibili con azioni alternative, mantenendo, ove possibile, la stessa finalità motoria. • Modifica del percorso. Ad esempio, adattamento delle distanze, degli spazi di passaggio e delle modalità di spostamento, anche per alunni che utilizzano carrozzine o altri ausili per la mobilità. • Attrezzi e superfici. Ad esempio, modifica dell'altezza e della disposizione degli ostacoli, utilizzo di attrezzi più facilmente afferrabili o raggiungibili e predisposizione di superfici adeguate. • Aiuto fisico e ausili. Ad esempio, utilizzo di ausili personali o supporto fisico da parte del docente o di un compagno, quando necessario e in condizioni di sicurezza. • Tempi e modalità di esecuzione. Ad esempio, previsione di tempi aggiuntivi, pause o modalità esecutive alternative, privilegiando il completamento delle attività rispetto alla rapidità.

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva	Possibili adattamenti da valutare: • Semplificazione delle consegne. Ad esempio, utilizzo di istruzioni brevi, concrete e formulate in sequenza, eventualmente accompagnate da immagini o dimostrazioni pratiche. • Semplificazione del percorso. Ad esempio, riduzione del numero di cambi di direzione, facilitazione della successione delle attività o utilizzo di riferimenti colorati per guidare gli spostamenti. • Riduzione della complessità del compito. Ad esempio, semplificazione dei movimenti, riduzione del numero di azioni da eseguire contemporaneamente o suddivisione di un gesto complesso in passaggi più semplici. • Modello e tutoraggio. Ad esempio, affiancamento di un compagno tutor che mostri i movimenti, esegua il percorso in parallelo o fornisca indicazioni durante l'attività. • Ripetizione e familiarizzazione. Ad esempio, possibilità di provare più volte i movimenti o il percorso prima della prova, per favorire la comprensione e la memorizzazione della sequenza. • Gestione dell'errore. Ad esempio, possibilità di ripetere un movimento non riuscito o di completarlo con un aiuto, evitando che l'errore determini l'interruzione della partecipazione.
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	Possibili adattamenti da valutare: • Organizzazione e prevedibilità. Ad esempio, utilizzo di numeri, colori o altri riferimenti visivi per rendere riconoscibili le attività e la loro successione. • Chiarezza delle consegne. Ad esempio, presentazione di istruzioni brevi e progressive, eventualmente accompagnate da dimostrazioni pratiche o supporti visivi. • Gestione dell'attenzione. Ad esempio, riduzione degli stimoli distraenti, limitazione dei tempi di attesa e utilizzo di richiami concordati per sostenere l'attenzione durante il percorso. • Familiarizzazione e gestione dell'ansia. Ad esempio, possibilità di effettuare prove preliminari senza cronometro e anticipazione delle modalità di svolgimento dell'attività. • Flessibilità esecutiva. Ad esempio, riduzione della complessità dei movimenti, soprattutto in presenza di difficoltà di coordinazione o pianificazione motoria, privilegiando il completamento del gesto rispetto alla velocità. • Autoregolazione. Ad esempio, previsione di brevi pause, incoraggiamenti o supporti individualizzati per favorire la gestione dell'impulsività, della frustrazione o dell'affaticamento attentivo.