SCHEDA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1^, 2^ e 3^ di scuola secondaria di I grado
Federazione Ginnastica d'Italia (FGI)

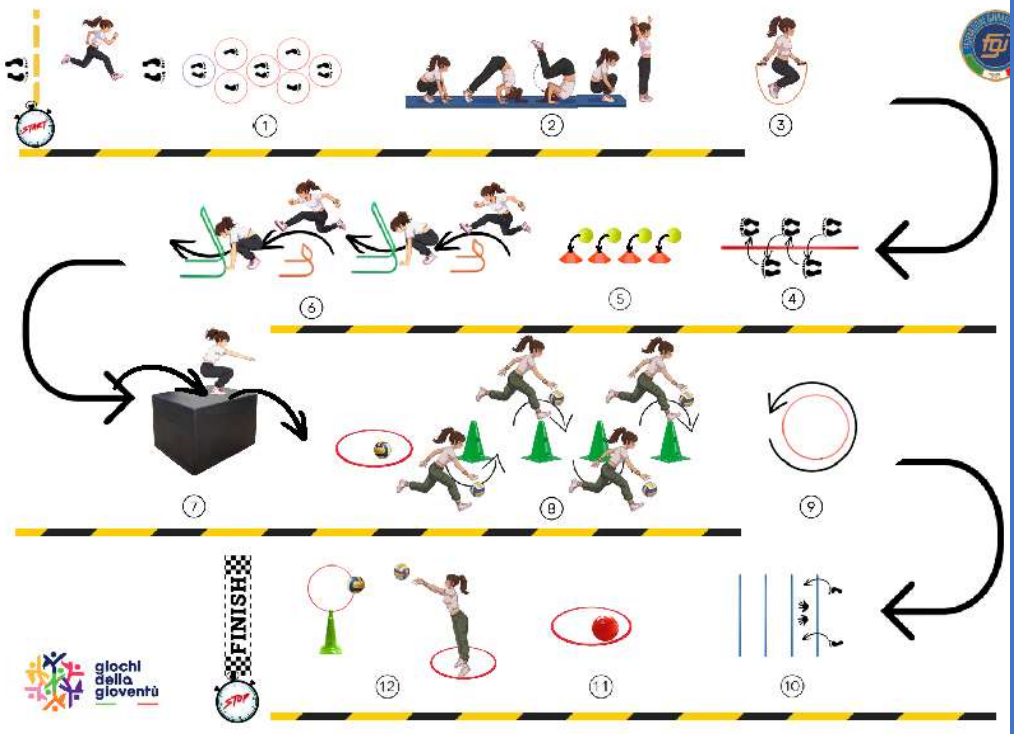
Per gli sport individuali la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).

Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività per dare il proprio contributo rispondendo ai principi dei Giochi della gioventù e valorizzando la partecipazione di tutti e il talento.

Nome dell'attività sportiva proposta	**MIDDLE SCHOOL GYM**
Attività propedeutiche *(dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)*	• Studio degli elementi delle singole stazioni (dai rotolamenti alla capovolta, dalla quadrupedia allo scavalcamento, dall'equilibrio statico a quello dinamico, dagli adattamenti motori rapidi alla destrezza corporea. • Esecuzione del circuito a ritmo blando (fase di studio del percorso a "serpentina"). • Punteggio di classe: valore medio della somma del tempo impiegato da ciascuno alunno/a per l'esecuzione del percorso + penalità; • Sfida tra classi: confronto tra la media dei tempi di ciascuna classe, indipendentemente dal numero di alunni/e che le compongono; • Esercizio collettivo (tutta la classe o moduli /gruppi della stessa) con accompagnamento musicale della durata compresa tra 1' e 1'30''. Attività, come una sorta di jingle di libera ideazione con movimenti e motto, sotto forma di un flash mob, che può prevedere un lavoro differenziato anche sulla base delle abilità individuali.
Categorie e classi coinvolte. Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA PRIMO GRADO – PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1^) • SECONDARIA PRIMO GRADO – SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2^ e 3^) Percorso a tempo con partecipazione individuale per entrambe le categorie.

Attrezzi/materiali *(descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)*	• 12 Cerchi (singoli e doppi, preferibilmente a sezione piatta), • 1 tappeto, • 6 funicelle (tessuto/PVC), • 4 palline da tennis, • 4 delimitatori - conetti bassi, • 2 ostacoli bassi (10-20 cm) e 2 alti (50-60 cm), • 1 box/cavallina (50-80 cm), • 2 palle da pallavolo, • 1 palla da ginnastica ritmica, • 1 cono alto (50-60 cm), • 4 Coni bassi per lo slalom • Nastro adesivo
Spazio utilizzato *(descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)*	Spazio minimo (18x9 m, campo da pallavolo) indoor o outdoor, nel quale ricavare 4 corsie parallele (larghe minimo 2,25 m ciascuna) per disporre il circuito a "serpentina", dalla linea di "START" alla linea di "FINISH".
Durata delle attività	Tempo stimato per ogni singola esecuzione 60''- 90'' circa
Programma delle attività	Percorso a tempo con partecipazione individuale. La differenziazione valutativa è determinata unicamente dal tempo (*cronometro*) impiegato per l'esecuzione del percorso + *penalità*.
Preparazione del campo/dell'area di gioco	Allestimento delle stazioni in sequenza a serpentina lungo le 4 linee longitudinali.
Regolamento dell'attività sportiva proposta *per le diverse categorie*	Partenza al segnale visivo/acustico ("START") e avvio del cronometro che viene fermato solo quando l'alunno supera la linea di "FINISH" (al termine della trave/panca). L'allievo deve eseguire in sequenza tutte le postazioni: • Saltelli e Pre-Acrobatica (sul tappeto), • Funicella e saltelli • Destrezza Podalica Fine (Cinesini e Palline), • Agilità (Ostacoli); • Valicamento (Plinto/Box/Cavallina); • Rapidità (Slalom Coni) e destrezza; • Quadrupedia • Coordinazione oculo-manuale Qualsiasi attrezzo spostato o fatto cadere deve essere sistemato dall'alunno/a prima di procedere. Il tempo finale è dato dal Tempo Cronometrato + Penalità (come da Tabella). **Programma tecnico per entrambe le categorie:** L'alunno/a parte dietro la linea di partenza e corre in direzione della prima stazione distante circa un metro. 1. Da ritto/a, di fronte ai **cerchi** disposti a terra, l'alunno/a esegue 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 (per uscire dal cerchio) si dirige verso il tappeto. 2. Raggiunto il **tappeto**, con partenza libera l'alunno/a esegue una capovolta avanti. È concesso rialzarsi alla stazione eretta in forma libera. *In alternativa può effettuare, al posto della capovolta, un rotolamento sull'asse longitudinale con arti superiori in alto.* 3. Dopo la capovolta, l'alunno/a si dirige verso la stazione successiva dove al suolo troverà una **funicella**. Sono adatti tutti i tipi di funicella ma si consigliano quelle di tessuto (cima marinara) o di PVC con o senza manici. Afferrata la funicella, l'alunno/a esegue 10 saltelli a piedi uniti (single bounce). La corda può essere girata in avanti o indietro. Al termine del decimo saltello si rimette la funicella a posto e si prosegue. 4. L'alunno/a si pone lateralmente alla funicella 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. 5. Alla stazione 5 l'alunno/a troverà posizionate al suolo **4 palline da tennis** e **4 delimitatori - conetti bassi**. Dopo essersi 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. 6. Rialzatosi alla posizione eretta, dopo la stazione 5, l'alunno/a dovrà affrontare i **4 ostacoli** della stazione 6: saltare sopra gli ostacoli bassi (range 10-20 cm) e passare sotto quelli alti (range 50-60 cm) senza toccarli o urtare. 7. Raggiunta la stazione numero 7, l'alunno/a dovrà superare l'ostacolo posizionato sul percorso (**box, tappetone, o altra forma di ostacolo** con altezza minima 50 cm e massima 80 cm) scavalcando in forma libera in stile Parkour. 8. L'alunno/a raccoglie la **palla da pallavolo** e, palleggiando con una sola mano, esegue uno slalom tra i conetti fino a raggiungere il cerchio posto alla fine dello slalom. Si può cambiare mano durante la fase di palleggio ma non è concesso né bloccare il palleggio, né palleggiare con due mani. 9. L'alunno/a raccoglie il **cerchio** da terra, lo posiziona verticalmente, ed esegue un prillo. Appena il cerchio inizia a girare su sé stesso, l'alunno/a compie un giro intorno all'attrezzo, afferrandolo al volo dopo aver compiuto un giro di almeno 360° e prima che questo si fermi o cada al suolo. L'alunno/a riprende il cerchio, lo posa al suolo e prosegue. 10. Raggiunta la prima funicella**,** posta al suolo trasversalmente alla direzione del circuito, l'alunno/a divarica le gambe e con le mani

	al suolo, nello spazio compreso fra la prima e la seconda funicella (range 50-60 cm), con un leggero saltello, sposterà simultaneamente i piedi nello stesso spazio delle mani. A seguito di questo primo movimento, sposterà le mani nello spazio successivo ed effettuerà un secondo saltello (framezzo a gambe divaricate). L'esercizio termina quando, dopo il quarto saltello, l'alunno/a si trova ad aver sorpassato tutte e **4** le **funicelle**. 11. Una volta giunto all'interno del **cerchio**, l'alunno/a afferra la **palla** da ginnastica ritmica (o da pallavolo in caso di necessità), 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 alzando la gamba dx e una volta la sx. 12. 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 strumento usato in sua sostituzione) avrà altezza minima 50 cm e massima 60 cm mentre il cerchio avrà diametro minimo 60 cm e massimo 90 cm. Il cono sarà posizionato ad una distanza di 2 metri dal bordo prossimale del cerchio da cui l'alunno/a dovrà lanciare la palla. Dopo il lancio l'alunno/a recupera la palla, la riposiziona nel cerchio e corre a tagliare il traguardo.
Eventuali disegni, immagini, grafici esplicativi	 Le immagini sono puramente indicative, in caso di dubbio fa testo il programma dettagliato nel Regolamento.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	La classifica individuale è redatta in modalità cronometrica per l'attività proposta (tempo impiegato per l'esecuzione del percorso + penalità). Il tempo cronometrato subisce incrementi in base alle infrazioni (es: +5", +10" ecc.) per errori esecutivi, omissioni o tocchi

	degli attrezzi, come da specifica griglia di valutazione di seguito riportata.

Tabella delle penalità

Stazione		Descrizione Errore	Penalità (sec)
1. Saltelli Cerchi	A	Appoggio errato (es. un piede solo nel cerchio doppio)	**+2"**
	B	Piede che tocca il bordo o l'esterno del cerchio	**+2"**
2. Capovolta/ Rotolamento	A	Esecuzione incompleta	**+3"**
	B	Uscita dai bordi del tappeto durante il rotolamento	**+2"**
	C	Rialzarsi alla stazione eretta con l'ausilio degli arti superiori in appoggio	**+5"**
3. Funicella	A	Conteggio errato (meno di 10 saltelli effettuati)	**+2" per salto**
	B	Mancato riposizionamento della funicella nell'area designata	**+3"**
	C	Saltello non corretto (double bounce, piedi non uniti, ecc.)	**+2" per salto**
4. Funicella	A	Piedi non uniti durante il salto	**+2"**
	B	Contatto con la funicella (spostamento o tocco)	**+2"**
	C	Numero di saltelli inferiore a 4	**+3"**
5. Piedi e Palline	A	Uso delle mani per agevolare il posizionamento	**+10"**
	B	Sollevamento dei glutei dal suolo durante lo spostamento	**+5"**
	C	Pallina che cade dal conetto (e non viene posizionata)	**+5" per palla**
6. Over/Under	A	Abbattimento dell'ostacolo (basso o alto)	**+3" ogni volta**
	B	Tocco o urto dell'ostacolo (basso o alto)	**+3" ogni volta**
	C	Errore di sequenza (es. passare sopra dove previsto sotto)	**+5"**
7. Ostacolo Grande/Park our	A	Aggiramento dell'ostacolo invece di scavalcamento	**+10"**

	8. Slalom	A	Palleggio bloccato (palla trattenuta) o palleggio a due mani	**+5" ogni volta**
		B	Salto di un conetto nello slalom	**+5"**
		C	Urtare o colpire un conetto	**2" ogni volta**
	9. Il Prillo	A	Cerchio che cade al suolo prima di essere afferrato	**+5"**
		B	Giro intorno al cerchio incompleto (meno di 360°)	**+3"**
	10. Quadrupedìa - framezzi	A	Tocco delle funicelle con mani o piedi	**+2"**
		B	Saltello non simultaneo dei piedi	**+2"**
	11. Lancio e Clap	A	Caduta della palla a terra	**+5"**
		B	Mancato battuta di mani o battuta non sotto la gamba	**+3"**
		C	Mancata alternanza delle gambe (DX e SX)	**+3"**
	12. Lancio	A	Piede fuori dal cerchio al momento del lancio	**+3"**
		B	Bersaglio mancato (la palla non entra nel cerchio)	**+5"**

ADATTAMENTI

Adattamento per allievi con disabilità visiva	Gli eventuali adattamenti sono individuati dal docente in relazione al profilo di funzionamento e ai bisogni specifici dell'alunno/a. È sempre possibile prevedere l'affiancamento di un compagno tutor, con funzione di modello, guida o supporto. 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	Gli eventuali adattamenti sono individuati dal docente in relazione al profilo di funzionamento e ai bisogni specifici dell'alunno/a. È sempre possibile prevedere l'affiancamento di un compagno tutor, con funzione di modello, guida o supporto. Possibili adattamenti da valutare: • Segnali di partenza e comunicazione. Ad esempio: Sostituzione o integrazione dei segnali acustici con segnali visivi chiaramente riconoscibili (ad esempio, una bandierina o un segnale luminoso). • 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	Gli eventuali adattamenti sono individuati dal docente in relazione al profilo di funzionamento e ai bisogni specifici dell'alunno/a. È sempre possibile prevedere l'affiancamento di un compagno tutor, con funzione di modello, guida o supporto. 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	Gli eventuali adattamenti sono individuati dal docente in relazione al profilo di funzionamento e ai bisogni specifici dell'alunno/a. È sempre possibile prevedere l'affiancamento di un compagno tutor, con funzione di modello, guida o supporto. 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	Gli eventuali adattamenti sono individuati dal docente in relazione al profilo di funzionamento e ai bisogni specifici dell'alunno/a. È sempre possibile prevedere l'affiancamento di un compagno tutor, con funzione di modello, guida o supporto. 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.