SCHEDA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1^, 2^ ,3^,4^, 5^
di scuola secondaria di II 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	**HIGH SCHOOL GYM**
Attività propedeutiche *(dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)*	Riscaldamento articolare generale e stretching dinamico. • 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, dal controllo del corpo agli atterraggi sicuri. • 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 SECONDO GRADO- PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1^) • SECONDARIA SECONDO GRADO - SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2^ E 3^) • SECONDARIA SECONDO GRADO - TERZA CATEGORIA (CLASSI 4^ E 5^) Percorso a tempo con partecipazione individuale per tutte le categorie.

Attrezzi/materiali *(descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)*	• 1 Tappeto (tipo Sarneige o altro materassino) per la capovolta (2x1 m circa). • 4 conetti delimitatori piccoli • 7 palline da tennis • 1 Corda da salto (rope shipping o ritmica). • 3 ostacoli (altezza 60 cm circa). • 1 Plinto, box o cavallina (altezza min. 80cm,max100 cm). • 4 conetti • 2 Cerchi preferibilmente a sezione piatta • 1 Palla da basket • Trave bassa, panca stretta o linea a terra tracciata con nastro (lunghezza 5 metri). • Nastro larghezza 5 cm circa per tracciare linee.
Spazio utilizzato *(descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)*	Spazio minimo (m18 x 9, campo da pallavolo) indoor o outdoor, nel quale ricavare 4 corsie parallele (larghe minimo m.2,25 ciascuna) per disporre il circuito a "serpentina", dalla linea di "START" alla linea di "FINISH".
Durata delle attività	Tempo stimato di esecuzione per singola esecuzione 45''-60''
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'alunna/o deve superare in sequenza tutte le postazioni: • Pre-Acrobatica e Core (sul tappeto) • Locomozione (quadrupedia) e Controllo (bear crawl) • Destrezza Podalica Fine (cinesini e palline) • Potenza e Ritmica (burpees - un movimento a corpo libero che unisce plank, piegamento degli arti superiori a corpo proteso e squat con salto laterale a piedi uniti di una funicella posta a terra); • Agilità (superamento ostacoli) • Valicamento (plinto/box/cavallina) • Rapidità (slalom coni) • Traslocazione oggetti (cerchi) • Equilibrio dinamico (trave/panca/linea/nastro)

	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:** ***PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1^)*** **Stazione 1: Pre-Acrobatica e Core** (Tappeto) Dietro la linea di partenza, al via, lo/a studente/essa esegue una capovolta in avanti sul tappeto, arrivando in decubito supino e, da questa posizione, flettendo le gambe, unisce le piante dei piedi ed esegue 6 sit-up butterfly: nella fase di flessione del busto tocca la punta dei piedi con le mani, mentre nella distensione al suolo tocca il tappeto con il dorso delle mani. Al termine, esegue una candela con le mani in appoggio a sostegno del dorso, mantiene la posizione in isometria per 1 secondo e si rialza di slancio senza l'aiuto delle mani. **Stazione 2: Locomozione e Controllo** (Bear Crawl) Lo/a studente/essa si sposta sulla linea di inizio del bear crawl, prende il delimitatore - conetto basso presente e lo posiziona sul proprio tratto lombare, iniziando la traslocazione in andatura quadrupedia per 5 metri. Al suolo saranno segnate delle linee con il nastro che indicheranno i 5 metri da percorrere. Regola di caduta: qualora il delimitatore - conetto basso dovesse cadere a terra, l'alunno/a dovrà recuperarlo, retrocedere posizionando le mani dietro la prima linea superata prima della caduta, e ripartire con il trasporto dell'attrezzo. Completati i 5 metri, l'allievo prende il delimitatore - conetto basso dalla schiena e lo posiziona a terra, in fila con gli altri tre già presenti. **Stazione 3: Destrezza Podalica Fina** (Delimitatori - conetti bassi e Palline) Da seduti a terra e utilizzando esclusivamente l'ausilio dei piedi, lo/a studente/essa deve prendere, una per volta, le 4 palline da tennis poste accanto ai delimitatori e posizionarle in equilibrio sopra i 4 delimitatori - conetti bassi. Una volta che tutte e quattro le palline sono state collocate stabilmente, si alza in piedi e si reca alla postazione seguente. **Stazione 4: Potenza e Ritmica** (Burpees e Funicella) Lo/a studente/essa esegue 4 burpees con scavalcamento della corda (burpees over the rope). In ogni burpee il petto dovrà toccare il suolo e, nella fase di completamento del movimento, l'alunno/a dovrà essere in stazione eretta con le braccia sopra la linea della testa durante lo scavalcamento laterale della corda appoggiata a terra. Al termine del quarto salto, con la corda raccolta da terra, esegue 10 salti base (single bounce). Terminata la serie, la corda deve essere riposizionata ordinatamente come la si è trovata. **Stazione 5: Agilità** (Superamento Ostacoli)

	Dopo una breve rincorsa, lo/a studente/essa salta sopra il primo ostacolo, vi gira intorno correndo, salta il secondo ostacolo, vi gira intorno e, infine, salta sopra il terzo ostacolo. Superato il terzo ostacolo si reca alla stazione successiva. **Stazione 6: Valicamento** (Plinto/Box/Cavallina) Lo/a studente/essa prende una breve rincorsa e, poggiando le mani sull'attrezzo, lo scavalca in forma libera (stile parkour/freerun), atterrando in sicurezza per poi proseguire. **Stazione 7: Rapidità** (Slalom Coni) Percorso di andata e ritorno in corsa veloce, eseguendo uno slalom stretto tra i conetti allineati. Al termine dell'andata e del ritorno, si reca alla stazione successiva. I piccoli coni non devono essere toccati, urtati, abbattuti **Stazione 8: Traslocazione Oggetti** (Cerchi) Lo/a studente/essa trasporta e deposita, rigorosamente una alla volta, le palline dal primo al secondo cerchio. Una volta che tutti gli oggetti si trovano all'interno del secondo cerchio, l'allievo si sposta verso l'ultimo attrezzo. Le palline non possono essere lanciate ma devono essere appoggiate e trovarsi all'interno del cerchio finale al termine della stazione. **Stazione 9: Equilibrio Dinamico** (Trave/Panca/Linea/Nastro) Lo/a studente/essa sale all'inizio della trave di equilibrio (se non è presente una trave, si utilizza una panca svedese o, in alternativa, una linea tracciata a terra o una striscia di nastro) e la percorre per intero fino all'estremità opposta mantenendo l'equilibrio. Giunto al termine dell'attrezzo, esegue un salto in estensione (pennello) con arrivo a gambe piegate cercando di bloccare l'arrivo al suolo (Stick landing) L'arrivo dall'attrezzo bloccato al suolo segna la fine del circuito e lo stop del cronometro. ***SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2^ E 3^)*** **Stazione 1: Pre-Acrobatica e Core** (Tappeto) Dietro la linea di partenza, al via, lo/a studente/essa esegue: una capovolta in avanti sul tappeto rialzandosi senza l'aiuto delle mani, un salto in estensione con una rotazione di 180° lungo l'asse longitudinale (salto pennello con mezzo giro), una seconda capovolta avanti arrivando in decubito supino dal quale, flettendo le gambe, unisce le piante dei piedi ed esegue 8 sit-up butterfly: nella fase di flessione del busto tocca la punta dei piedi con le mani, mentre nella distensione al suolo tocca il tappeto con il dorso delle mani. Al termine, esegue una candela con le mani in appoggio a sostegno del dorso, mantiene la posizione in isometria per 1 secondo e si rialza di slancio senza l'aiuto delle mani. **Stazione 2: Locomozione e Controllo** (Bear Crawl) Lo/a studente/essa si sposta sulla linea di inizio del bear crawl, prende il delimitatore - conetto basso presente e lo posiziona sul proprio tratto

	lombare, iniziando la traslocazione in andatura quadrupedica per 5 metri. Al suolo saranno segnate delle linee con il nastro che indicheranno i 5 metri da percorrere. Regola di caduta: qualora il delimitatore - conetto basso dovesse cadere a terra, l'alunno/a dovrà recuperarlo, retrocedere posizionando le mani dietro la prima linea superata prima della caduta, e ripartire con il trasporto dell'attrezzo. Completati i 5 metri, l'allievo prende il delimitatore - conetto basso dalla schiena e lo posiziona a terra, in fila con gli altri tre già presenti. **Stazione 3: Destrezza Podalica Fina** (Delimitatori - conetti bassi e Palline) Da seduti a terra e utilizzando esclusivamente l'ausilio dei piedi, lo/a studente/essa deve prendere, una per volta, le 4 palline da tennis poste accanto ai delimitatori e posizionarle in equilibrio sopra i 4 delimitatori - conetti bassi. Una volta che tutte e quattro le palline sono state collocate stabilmente, si alza in piedi e si reca alla postazione seguente. **Stazione 4: Potenza e Ritmica** (Burpees e Funicella) Lo/a studente/essa esegue 6 burpees con scavalcamento della corda (burpees over the rope). In ogni burpee il petto dovrà toccare il suolo e, nella fase di completamento del movimento, l'alunno/a dovrà essere in stazione eretta con le braccia sopra la linea della testa durante lo scavalcamento laterale della corda appoggiata a terra. Al termine del sesto burpee, con la corda raccolta da terra, esegue 8 salti incrociati o salti doppi (crossover o double under). Terminata la serie, la corda è appoggiata ordinatamente a terra. **Stazione 5: Agilità** (Superamento Ostacoli) Dopo una breve rincorsa, lo/a studente/essa salta sopra il primo ostacolo, si gira e vi passa sotto, si gira di lato e si porta in direzione dell'ostacolo successivo. Esegue la stessa cosa con il secondo e con il terzo ostacolo. Superato il terzo ostacolo, si reca alla stazione successiva. **Stazione 6: Valicamento** (Plinto/Box/Cavallina) Lo/a studente/essa prende una breve rincorsa e, poggiando le mani sull'attrezzo, lo scavalca in forma libera (stile parkour/freerun), atterrando in sicurezza per poi proseguire. **Stazione 7: Rapidità** (Slalom Coni) Percorso di andata in corsa veloce, eseguendo uno slalom stretto tra i conetti allineati. Il percorso di ritorno deve essere eseguito correndo all'indietro. Al termine dell'andata e del ritorno, lo/a studente/essa passa alla stazione successiva. I piccoli coni non devono essere toccati, urtati, abbattuti. **Stazione 8: Traslocazione Oggetti** (Cerchi) Lo/a studente/essa trasporta e deposita, rigorosamente una alla volta, le palline dal primo cerchio al secondo cerchio. Per fare questo però dovrà, per prima cosa, prendere il pallone da basket, bloccarlo all'interno delle ginocchia e solo da quel momento potrà raccogliere la prima

	pallina, spostarsi in direzione del secondo cerchio e poggiare la pallina all'interno. La fase di ritorno al primo cerchio potrà essere effettuata di corsa tenendo la palla da basket in mano. Prima di prendere la seconda pallina si dovrà però procedere a bloccare nuovamente la palla da basket fra le ginocchia e così via. Una volta che tutti gli oggetti si trovano all'interno del secondo cerchio, l'alunno/a poggia anche il pallone da basket nel secondo cerchio e si sposta verso l'ultima stazione. Le palline ed il pallone da basket non possono essere lanciati ma devono essere appoggiati e trovarsi all'interno del cerchio finale al termine della stazione. **Stazione 9: Equilibrio Dinamico** (Trave/Panca/Nastro) Lo/a studente/essa sale all'inizio della trave di equilibrio (se non è presente una trave, si utilizza una panca svedese o, in alternativa, una linea tracciata a terra o una striscia di nastro) e la percorre fino a metà. A quel punto esegue un affondo e tocca con una mano la trave/panca/linea, si rialza alla posizione eretta e raggiunge l'estremità opposta mantenendo l'equilibrio. Giunto al termine dell'attrezzo, esegue un salto in estensione (pennello) con arrivo a gambe piegate cercando di bloccare l'arrivo al suolo (Stick landing). L'arrivo dall'attrezzo bloccato a terra segna la fine del circuito e lo stop del cronometro. ***TERZA CATEGORIA (CLASSI 4^ E 5^)*** **Stazione 1: Pre-Acrobatica e Core** (Tappeto) Dietro la linea di partenza, al via, lo/a studente/essa esegue: una capovolta in avanti sul tappeto, rialzandosi, senza l'aiuto delle mani, un salto in estensione con una rotazione di 180° lungo l'asse longitudinale (salto pennello con mezzo giro), una seconda capovolta avanti, rialzandosi senza l'aiuto delle mani, un salto in estensione con una rotazione di 180° lungo l'asse longitudinale (salto pennello con mezzo giro). Infine, esegue una terza capovolta avanti con arrivo in decubito supino dal quale, flettendo le gambe, unisce le piante dei piedi ed esegue 10 sit-up butterfly: nella fase di flessione del busto tocca la punta dei piedi con le mani, mentre nella distensione al suolo tocca il tappeto con il dorso delle mani. Al termine, esegue una candela con le mani in appoggio a sostegno del dorso, mantiene la posizione in isometria per 1 secondo e si rialza di slancio senza l'aiuto delle mani. **Stazione 2: Locomozione e Controllo** (Bear Crawl) Lo/a studente/essa si sposta sulla linea di inizio del bear crawl, prende il delimitatore - conetto basso presente e lo posiziona sul proprio tratto lombare, iniziando la traslocazione in andatura quadrupedica per 5 metri. Al suolo saranno segnate delle linee con il nastro che indicheranno i 5 metri da percorrere. Regola di caduta: qualora il delimitatore - conetto basso dovesse cadere a terra, l'alunno/a dovrà recuperarlo, retrocedere posizionando le mani

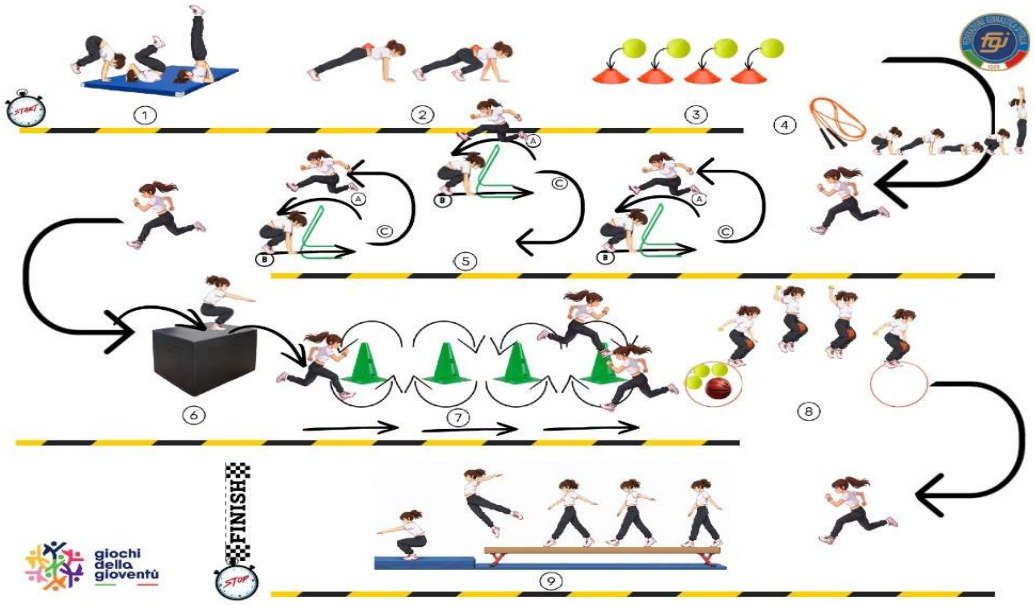
	dietro la prima linea superata prima della caduta, e ripartire con il trasporto dell'attrezzo. Completati i 5 metri, l'allievo prende il delimitatore - conetto basso dalla schiena e lo posiziona a terra, in fila con gli altri tre già presenti. **Stazione 3: Destrezza Podalica Fina** (Delimitatori - conetti bassi e Palline) Da seduti a terra e utilizzando esclusivamente l'ausilio dei piedi, lo/a studente/essa deve prendere, una per volta, le 4 palline da tennis poste accanto ai delimitatori e posizionarle in equilibrio sopra i 4 delimitatori - conetti bassi. Una volta che tutte e quattro le palline sono state collocate stabilmente, si alza in piedi e si reca alla postazione seguente. **Stazione 4: Potenza e Ritmica** (Burpees e Funicella) Lo/a studente/essa esegue 8 burpees con scavalcamento della corda (burpees over the rope). In ogni burpee il petto dovrà toccare il suolo e, nella fase di completamento del movimento, l'alunno/a dovrà essere in stazione eretta con le braccia sopra la linea della testa durante lo scavalcamento laterale della corda appoggiata a terra. Al termine dell'ottavo burpee, con la corda raccolta da terra, esegue 10 salti incrociati o salti doppi (crossover o double under). Terminata la serie, la corda deve essere posizionata ordinatamente a terra. **Stazione 5: Agilità** (Superamento Ostacoli) Dopo una breve rincorsa, lo/a studente/essa salta sopra il primo ostacolo, si gira e vi passa sotto, si gira di lato e si porta in direzione dell'ostacolo successivo. Esegue la stessa cosa con il secondo e con il terzo ostacolo. Superato il terzo ostacolo si reca alla stazione successiva. **Stazione 6: Valicamento** (Plinto/Box/Cavallina) Lo/a studente/essa prende una breve rincorsa e, poggiando le mani sull'attrezzo, lo scavalca in forma libera (stile parkour/freerun), atterrando in sicurezza per poi proseguire. **Stazione 7: Rapidità** (Slalom Coni) Percorso di andata in corsa veloce, eseguendo uno slalom stretto tra i conetti allineati. Il percorso di ritorno deve essere eseguito correndo all'indietro. Al termine dell'andata e del ritorno, lo/a studente/essa si reca alla stazione successiva. I piccoli coni non devono essere toccati, urtati, abbattuti. **Stazione 8: Traslocazione Oggetti** (Cerchi) Lo/a studente/essa trasporta e deposita, rigorosamente una alla volta, le palline dal primo cerchio al secondo cerchio. Per fare questo però dovrà, per prima cosa, prendere il pallone da basket, bloccarlo all'interno delle ginocchia e da quel momento potrà raccogliere la prima pallina, spostarsi in direzione del secondo cerchio e poggiare la pallina all'interno. La fase di ritorno al primo cerchio potrà essere effettuata di corsa tenendo la palla da basket in mano. Prima di prendere la seconda pallina si dovrà però procedere a bloccare nuovamente la palla da basket fra le ginocchia e così via. Una volta che tutti gli oggetti si trovano all'interno del secondo cerchio, lo/a studente/essa poggia anche il pallone da

basket nel secondo cerchio e si sposta verso l'ultima stazione. Le palline ed il pallone da basket non possono essere lanciati ma devono essere depositati e trovarsi all'interno del cerchio finale al termine della stazione.

Stazione 9: Equilibrio Dinamico (Trave/Panca/Linea/Nastro)

Lo/a studente/essa sale all'inizio della trave di equilibrio (se non è presente una trave, si utilizza una panca svedese o, in alternativa, una linea tracciata a terra o una striscia di nastro) e la percorre fino a metà. A quel punto l'alunno/a, sull'avampiede, compie una rotazione di 180° intorno all'asse longitudinale e prosegue lo spostamento camminando all'indietro fino alla fine della trave. Giunto al termine dell'attrezzo, esegue sull'avampiede una seconda rotazione di 180° intorno all'asse longitudinale, seguita dall'esecuzione di un salto in estensione (pennello) con arrivo a gambe piegate cercando di bloccare l'arrivo al suolo (Stick landing) L'arrivo dall'attrezzo, bloccato al suolo, segna la fine del circuito e lo stop del cronometro.

Eventuali disegni, immagini, grafici esplicativi



Le immagini sono puramente indicative, in caso di dubbio fa testo il programma scritto nell'allegato.

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 tabella di valutazione di seguito riportata.

Tabella delle penalità:

PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1^)

STAZIONE		POSSIBILI ERRORI	PENALITÀ
1. Pre-Acrobatica e Core (Tappeto)	A	- Mancato tocco (punte piedi o tappeto) durante i sit-up (ogni volta)	+ 5 secondi
	B	- Mancato mantenimento della candela per 1 secondo	+ 10 secondi
	C	- Ogni sit up in meno	+ 10 secondi
	D	- Uso delle mani per rialzarsi dalla candela	+ 10 secondi

	2. Locomozione e Controllo (Bear Crawl)	A	- Ginocchia appoggiate a terra, ogni volta	+ 5 secondi
		B	- Delimitatore-conetto basso caduto	tornare alla linea di inizio prova
		C	- Caduta del Delimitatore-conetto basso senza retrocedere dietro la linea precedente per ripartire	+20 secondi
	3. Destrezza Podalica Fina (Delimitatori bassi - conetti)	A	- Pallina che cade dal Delimitatore-conetto basso prima che l'allievo si alzi in piedi	+ 30 secondi
		B	- Uso delle mani per posizionare le palline	+ 30 secondi
		C	- Prova non completata	60 secondi
	4. Potenza e Ritmica (Burpees e Funicella)	A	- Petto non tocca terra nei burpees o braccia non alzate nel salto	+ 5 secondi
		B	- per ogni burpees mancante	+ 30 secondi
		C	- Corda lanciata disordinatamente a terra a fine serie	+ 10 secondi
		D	- Mancato scavalcamento della corda nei burpees	+ 10 secondi
		E	- Ripetizioni incomplete dei Salti a Corda (per ogni salto)	+ 10 secondi
	5. Agilità (Superamento Ostacoli)	A	- Ostacolo toccato palesemente	+ 5 secondi
		B	- Ostacolo abbattuto	+ 10 secondi
		C	- Mancato aggiramento corretto dell'ostacolo (percorso tagliato)	+ 10 secondi
		D	- Mancato valicamento	+ 30 secondi
	6. Valicamento (Plinto/Box/Cavallina)	A	- Rifiuto, aggiramento o mancato scavalcamento dell'attrezzo	+ 30 secondi
	7. Rapidità (Slalom Coni)	A	- Cono toccato o urtato	+ 5 secondi
		B	- Cono abbattuto	+ 10 secondi
		C	- Salto di un cono (traiettoria errata)	+ 10 secondi
	8. Traslocazione Oggetti (Cerchi)	A	- Pallina lanciata nel cerchio anziché depositata	+ 5 secondi
		B	- Trasporto di più di una pallina per volta	+ 30 secondi
	9. Equilibrio Dinamico (Trave/Panca)	A	- Poggiare un piede a terra	+ 5 secondi
		B	- Caduta dall'attrezzo prima del termine	+ 10 secondi
		C	- Mancato arrivo bloccato (stick landing) in uscita	+ 10 secondi
	Tutte le Stazioni		- Mancata esecuzione (omissione) di una intera stazione	+ 60 secondi

Tabella delle penalità:

SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2^ E 3^)

STAZIONE		**POSSIBILI ERRORI**	**PENALITÀ**
1. Pre-Acrobatica e Core (Tappeto)	A	- Uso delle mani per rialzarsi dalla capovolta	+ 10 secondi
	B	- Mancato tocco (punte piedi o tappeto) durante i sit-up	+ 5 secondi
	C	- Mancato mantenimento della candela per 1 secondo	+ 10 secondi
	D	- Ogni sit up in meno	+ 10 secondi

	E	- Uso delle mani per rialzarsi dalla candela	+ 10 secondi
	F	- Capovolta mancante	+ 60 secondi
2. Locomozione e Controllo (Bear Crawl)	A	- Ginocchia appoggiate a terra, ogni volta	+ 5 secondi
	B	- Delimitatore-conetto basso caduto	tornare alla linea di inizio prova
	C	- Caduta del Delimitatore-conetto basso senza retrocedere dietro la linea precedente per ripartire	+20 secondi
3. Destrezza Podalica Fina (Delimitatori-conetti bassi)	A	- Pallina che cade dal Delimitatore-conetto basso prima che l'allievo si alzi in piedi	+ 30 secondi
	B	- Uso delle mani per posizionare le palline	+ 30 secondi
	C	- Prova non completata	60 secondi
4. Potenza e Ritmica (Burpees e Funicella)	A	- Petto non tocca terra nei burpees o braccia non alzate nel salto	+ 5 secondi
	B	- Per ogni burpees mancante	+ 30 secondi
	C	- Corda lanciata disordinatamente a terra a fine serie	+ 10 secondi
	D	- Mancato scavalcamento della corda nei burpees	+ 10 secondi
	E	- Ripetizioni incomplete dei saltelli con la corda (per ciascun salto)	+ 10 secondi
5. Agilità (Superamento Ostacoli)	A	- Ostacolo toccato palesemente	+ 5 secondi
	B	- Ostacolo abbattuto	+ 10 secondi
	C	- Mancato aggiramento corretto dell'ostacolo (percorso tagliato)	+ 10 secondi
	D	- Mancato valicamento	+ 30 secondi
	E	- Mancato passaggio sotto	+ 30 secondi
6. Valicamento (Plinto/Box/Cavallina)	A	- Rifiuto, aggiramento o mancato scavalcamento dell'attrezzo	+ 30 secondi
7. Rapidità (Slalom Coni)	A	- Cono toccato o urtato	+ 5 secondi
	B	- Cono toccato o abbattuto	+ 5 secondi
	C	- Corsa non all'indietro (ogni volta)	+ 10 secondi
	D	- Salto di un cono (traiettoria errata)	+ 10 secondi
8. Traslocazione Oggetti (Cerchi)	A	- Pallina lanciata e non depositata nel cerchio	+ 5 secondi
	B	- Trasporto di più di una pallina per volta	+ 30 secondi
	C	- Ritorno senza palla da basket in mano	+ 10 secondi
	D	- Palla da basket che cade dalle ginocchia	+ 10 secondi
9. Equilibrio Dinamico (Trave/Panca)	A	- Poggiare un piede a terra	+ 5 secondi
	B	- Caduta dall'attrezzo prima del termine	+ 10 secondi
	C	- Mancato tocco della trave con la mano in affondo	+ 10 secondi
	D	- Mancato arrivo bloccato (stick landing) in uscita	+ 10 secondi

	Tutte le Stazioni		- Mancata esecuzione (omissione) di una intera stazione	+ 60 secondi

Tabella delle penalità:

TERZA CATEGORIA (CLASSI 4^ E 5^)

STAZIONE		POSSIBILI ERRORI	PENALITÀ
1. Pre-Acrobatica e Core (Tappeto)	A	- Uso delle mani per rialzarsi dalla capovolta	+ 10 secondi
	B	- Mancato tocco (punte piedi o tappeto) durante i sit-up	+ 5 secondi
	C	- Mancato mantenimento della candela per 1 secondo	+ 10 secondi
	D	- Ogni sit up in meno	+ 10 secondi
	E	- Uso delle mani per rialzarsi dalla candela	+ 10 secondi
	F	- Capovolta mancante	+ 60 secondi
2. Locomozione e Controllo (Bear Crawl)	A	- Ginocchia appoggiate a terra, ogni volta	+ 5 secondi
	B	- Delimitatore-conetto basso caduto	tornare alla linea di inizio prova
	C	- Caduta del Delimitatore-conetto basso senza retrocedere dietro la linea precedente per ripartire	+20 secondi
3. Destrezza Podalica Fina (delimitatori conetti bassi)	A	- Pallina che cade dal Delimitatore-conetto basso prima che l'allievo si alzi in piedi	+ 30 secondi
	B	- Uso delle mani per posizionare le palline	+ 30 secondi
	C	- Prova non completata	60 secondi
4. Potenza e Ritmica (Burpees e Funicella)	A	- Petto non tocca terra nei burpees o braccia non alzate nel salto	+ 5 secondi
	B	- Per ogni burpees mancante	+ 30 secondi
	C	- Corda lanciata disordinatamente a terra a fine serie	+ 10 secondi
	D	- Mancato scavalcamento della corda nei burpees	+ 10 secondi
	E	- Ripetizioni incomplete dei saltelli con la corda (per ciascun salto)	+ 10 secondi
5. Agilità (Superamento Ostacoli)	A	- Ostacolo toccato palesemente	+ 5 secondi
	B	- Ostacolo abbattuto	+ 10 secondi
	C	- Mancato aggiramento corretto dell'ostacolo (percorso tagliato)	+ 10 secondi

	D	- Mancato valicamento	+ 30 secondi
	E	- Mancato passaggio sotto	+ 30 secondi
6. Valicamento (Plinto/Box/Cavallina)	A	- Rifiuto, aggiramento o mancato scavalcamento dell'attrezzo	+ 30 secondi
7. Rapidità (Slalom Coni)	A	- Cono toccato o urtato	+ 5 secondi
	B	- Cono toccato o abbattuto	+ 5 secondi
	C	- Corsa non all'indietro (ogni volta)	+ 10 secondi
	D	- Salto di un cono (traiettoria errata)	+ 10 secondi
8. Traslocazione Oggetti (Cerchi)	A	- Pallina lanciata nel cerchio anziché depositata	+ 5 secondi
	B	- Trasporto di più di una pallina per volta	+ 30 secondi
	C	- Ritorno senza palla da basket in mano	+ 10 secondi
	D	- Palla da basket che cade dalle ginocchia	+ 10 secondi
9. Equilibrio Dinamico (Trave/Panca)	A	- Poggiare un piede a terra	+ 5 secondi
	B	- Caduta dall'attrezzo prima del termine	+ 10 secondi
	C	- Mancato tocco della trave con la mano in affondo	+ 10 secondi
	D	- Mancato arrivo bloccato (stick landing) in uscita	+ 10 secondi
Tutte le Stazioni		- Mancata esecuzione (omissione) di una intera stazione	+ 60 secondi

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. I singoli movimenti possono essere, se ritenuto necessario, eliminati o sostituiti da altri accessibili. 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 per orientare gli spostamenti, i cambi di direzione e l'esecuzione dei movimenti. • Attrezzi e contrasti. Ad esempio: utilizzo di attrezzi ad alto contrasto cromatico, riferimenti tattili a terra o segnali sonori per facilitare l'individuazione di ostacoli, cerchi, palline e delimitazioni del percorso.

	• Semplificazione dei movimenti o della richiesta. Ad esempio: riduzione della complessità dei movimenti che richiedono rotazioni, spostamenti all'indietro o equilibrio dinamico; modifica dell'altezza degli ostacoli o sostituzione di gesti particolarmente complessi con modalità più accessibili. • Esplorazione preventiva. Ad esempio: conoscenza anticipata del percorso attraverso l'esplorazione guidata degli spazi, degli attrezzi e delle traiettorie di movimento, con particolare attenzione alle attività di valicamento, slalom ed equilibrio. Tempi di esecuzione. Ad esempio: previsione di tempi aggiuntivi per l'orientamento, l'individuazione degli attrezzi, il controllo della posizione del corpo e l'esecuzione dei movimenti in condizioni di sicurezza.
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, concordati prima dell'esecuzione e sincronizzati con l'avvio del cronometro. • Supporti visivi. Ad esempio: utilizzo di immagini, schemi, pittogrammi o sequenze illustrate per rappresentare le attività, il numero di ripetizioni richieste e la successione dei movimenti. • Dimostrazione pratica. Ad esempio: dimostrazione preventiva dei gesti motori, anche rallentata o suddivisa in singoli passaggi, soprattutto per le attività che richiedono coordinazione di più movimenti. • Comprensione delle consegne. Ad esempio: presentazione delle istruzioni attraverso modalità comunicative accessibili all'alunno/a, verificandone la comprensione prima dell'avvio, con particolare attenzione alle sequenze motorie più articolate. Riferimenti durante il percorso. Ad esempio: utilizzo di segnali visivi concordati per indicare cambi di direzione, passaggi tra attività o eventuali correzioni, assicurandosi che siano riconoscibili anche durante gli spostamenti e i cambi di orientamento.
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. I singoli movimenti possono essere, se ritenuto necessario, eliminati o sostituiti da altri accessibili. Possibili adattamenti da valutare: • Semplificazione dei movimenti. Ad esempio: riduzione della complessità delle sequenze motorie, del numero di ripetizioni o delle richieste di forza e coordinazione; 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; modifica delle traiettorie che prevedono cambi di direzione o spostamenti all'indietro. • Attrezzi e superfici. Ad esempio: riduzione dell'altezza degli ostacoli, modifica delle dimensioni o della disposizione degli attrezzi, utilizzo di oggetti più facilmente afferrabili e predisposizione di superfici adeguate alle possibilità motorie individuali. • 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, per facilitare il mantenimento dell'equilibrio, i cambi di postura o l'esecuzione di movimenti complessi. Tempi e modalità di esecuzione. Ad esempio: previsione di tempi aggiuntivi, pause o modalità esecutive alternative, con possibilità di ridurre le richieste di rapidità, resistenza e continuità del movimento, privilegiando il completamento delle attività rispetto alla velocità.
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. I singoli movimenti possono essere, se ritenuto necessario, eliminati o sostituiti da altri accessibili. Possibili adattamenti da valutare: • Semplificazione delle consegne. Ad esempio: utilizzo di istruzioni brevi, concrete e progressive, eventualmente accompagnate da immagini o dimostrazioni pratiche, per facilitare la comprensione della successione dei movimenti e delle regole esecutive. • Semplificazione del percorso. Ad esempio: riduzione del numero di cambi di direzione, facilitazione della successione delle attività o utilizzo di riferimenti visivi per guidare gli spostamenti e rendere più riconoscibile l'organizzazione del circuito. • Riduzione della complessità del compito. Ad esempio: semplificazione delle sequenze motorie, riduzione del numero di azioni da eseguire contemporaneamente, modifica del numero di ripetizioni o suddivisione di movimenti complessi 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 per facilitare la successione delle attività e la corretta esecuzione dei gesti. • Ripetizione e familiarizzazione. Ad esempio: possibilità di provare più volte i movimenti o il percorso prima della prova, anche attraverso esercitazioni progressive, per favorire la comprensione, la memorizzazione e l'autonomia esecutiva. Gestione dell'errore. Ad esempio: possibilità di ripetere un movimento non riuscito, ricevere indicazioni correttive o completare l'attività 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 riferimenti visivi per rendere riconoscibili le attività e la loro successione, anticipando le modalità di svolgimento e i passaggi più complessi del percorso. • Chiarezza delle consegne. Ad esempio: presentazione di istruzioni brevi e progressive, eventualmente accompagnate da dimostrazioni pratiche o supporti visivi, con particolare attenzione alle sequenze che richiedono la coordinazione di più azioni. • Gestione dell'attenzione. Ad esempio: riduzione degli stimoli distraenti, limitazione dei tempi di attesa e utilizzo di segnali o richiami concordati per sostenere la concentrazione e il mantenimento dell'attenzione durante il percorso. • Familiarizzazione e gestione dell'ansia. Ad esempio: possibilità di effettuare prove preliminari senza cronometro, anticipare le modalità di valutazione e sperimentare gradualmente i movimenti più complessi, per ridurre l'incertezza e la pressione legata alla prestazione. • Flessibilità esecutiva. Ad esempio: riduzione della complessità dei movimenti o delle sequenze motorie, soprattutto in presenza di difficoltà di coordinazione o pianificazione motoria, privilegiando il completamento del gesto rispetto alla rapidità di esecuzione. Autoregolazione. Ad esempio: possibilità di prevedere brevi pause, ridurre gli stimoli distraenti, utilizzare indicazioni concordate e incoraggiamenti durante l'esecuzione, per sostenere il controllo dell'impulsività, la gestione della frustrazione e il mantenimento dell'attenzione.