

“Percorso ginnastico” per studenti con disabilità intellettiva

II GRADO

Il percorso ginnastico sarà a tempo con piccoli e grandi attrezzi. Saranno previsti degli abbuoni in base al grado di difficoltà del percorso svolto ed agli elementi scelti nella prova finale di ciascun percorso. Inoltre, le penalità saranno inerenti solo ad elementi non eseguiti o eseguiti in modo incompleto.

Gli alunni disabili potranno essere accompagnati e aiutati verbalmente dai propri compagni di classe o di Istituto.

È possibile prevedere una classifica distinta per i ragazzi/e con deficit visivo.

Il percorso si svolgerà su un tracciato rettangolare delle seguenti dimensioni: ABCD delle seguenti dimensioni: AB m 3 - BC m 12.

Attrezzatura occorrente:

- n.4 tappeti m. 2 x 1
- n.1 Contenitore con palla (ritmica o pallavolo)
- n.1 Boa
- n.1 funicella

“Percorso ginnastico” I livello

Prova n° 1

- Il/la concorrente, con partenza in piedi spalle alla linea di partenza AB, al via esegue un cambio di fronte. Si pone in decubito trasversalmente sul primo tappeto ed esegue un **rotolamento** completo (360°) intorno al proprio asse longitudinale con tecnica libera; si rialza ed aggira esternamente la boa posta sul lato CD ad un metro dall'angolo D. E' consentito partire sia in decubito prono che supino purché si termini nella stessa posizione di partenza, l'uso degli arti superiori è libero; la scelta della fronte di partenza è libera.

Prova n° 2

- prende la **palla** dal contenitore, ritorna di fronte ai tappeti e la **lancia avanti-alto**, fa 2-3 passi avanti sui tappeti e riprende al volo la palla dopo aver eseguito una battuta di mani; di seguito torna a riporre la palla nel contenitore e corre verso la funicella.

Prova n° 3

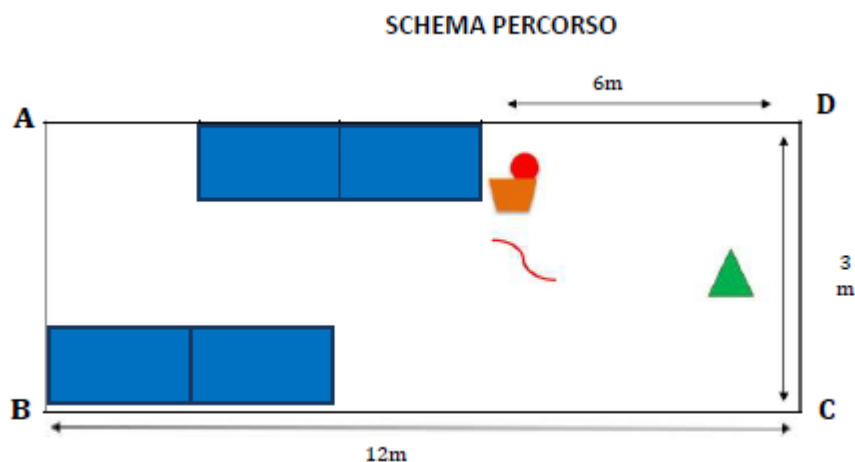
- Si posiziona a destra o a sinistra della funicella ed esegue un **saltello a sinistra e a destra** rispetto ad essa.

Prova n° 4

- Esegue un elemento a scelta tra:

- **salto libero senza cambio di fronte;**
- **due salti consecutivi di 180° sul posto**

(nella zona dove i ragazzi del quarto livello fanno la ruota (in gara verrà segnato con un quadrato di nastro adesivo))



“Percorso ginnastico” Il livello

Prova n° 1

- Il/la concorrente, con partenza in piedi spalle alla linea di partenza AB, al via esegue un cambio di fronte. Si pone in decubito trasversalmente sul primo tappeto ed esegue un **rotolamento** completo (360°) intorno al proprio asse longitudinale con tecnica libera; si rialza ed aggira esternamente la boa posta sul lato CD ad un metro dall'angolo D. E' consentito partire sia in decubito prono che supino purché si termini nella stessa posizione di partenza, l'uso degli arti superiori è libero; la scelta della fronte di partenza è libera.

Prova n° 2

- Prende la palla dal contenitore, ritorna di fronte ai tappeti e con la palla tenuta liberamente in mano esegue di seguito una **capovolta rotolata avanti** sui tappeti; al termine torna a riporre la palla nel contenitore e corre verso la cavallina.

Prova n° 3

- Prende la **fune** ed esegue **due saltelli** sul posto con tecnica libera. Al termine rimette la fune a terra.

Prova n° 4

- Esegue un elemento a scelta nei tappeti della partenza tra:

- **capovolta avanti o indietro;**
- **ruota.**

“Percorso ginnastico” III livello

Prova n° 1

- Il/la concorrente, con partenza in piedi spalle alla linea di partenza AB, al via esegue una **capovolta rotolata indietro** con atteggiamento del corpo e arrivo liberi. Rialzandosi effettua un **salto in alto con dietro- front in volo (1/2 giro)** libero e corre verso la boa.

Dopo aver **aggirato la boa** parte di corsa verso i tappeti.

Prova n° 2

- Prende la palla dal contenitore, ritorna di fronte ai tappeti e con la palla tenuta liberamente in mano esegue di seguito una **capovolta rotolata avanti sui tappeti**; al termine torna a riporre la palla nel contenitore e corre verso la funicella.

Prova n° 3

- Prende la fune ed esegue **due saltelli** sul posto con tecnica libera. Al termine rimette la fune a terra.

Prova n° 4

- Esegue un elemento a scelta nei tappeti della partenza tra:

- **capovolta avanti o indietro;**
- **ruota.**

“Percorso ginnastico” IV livello

Tutte le prove previste nel percorso ginnastico dei GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI.
Anche in staffetta 4 alunni/e.

Prova n° 1

- Il/la concorrente, con partenza in verticale ritta mantenuta da un compagno e/o insegnante, al via il compagno e/o insegnante lascia la presa e chi è in verticale scende.

Prova n° 2

Successivamente all'arrivo al suolo, sbilanciandosi indietro, esegue una **capovolta rotolata indietro** con atteggiamento del corpo e arrivo liberi.

Rialzandosi effettua un **salto in alto con DIETRO- FRONT in volo (1/2 giro)** libero e corre verso la boa.

Dopo aver **aggirato la boa** parte di corsa verso i tappeti.

Prova n° 3

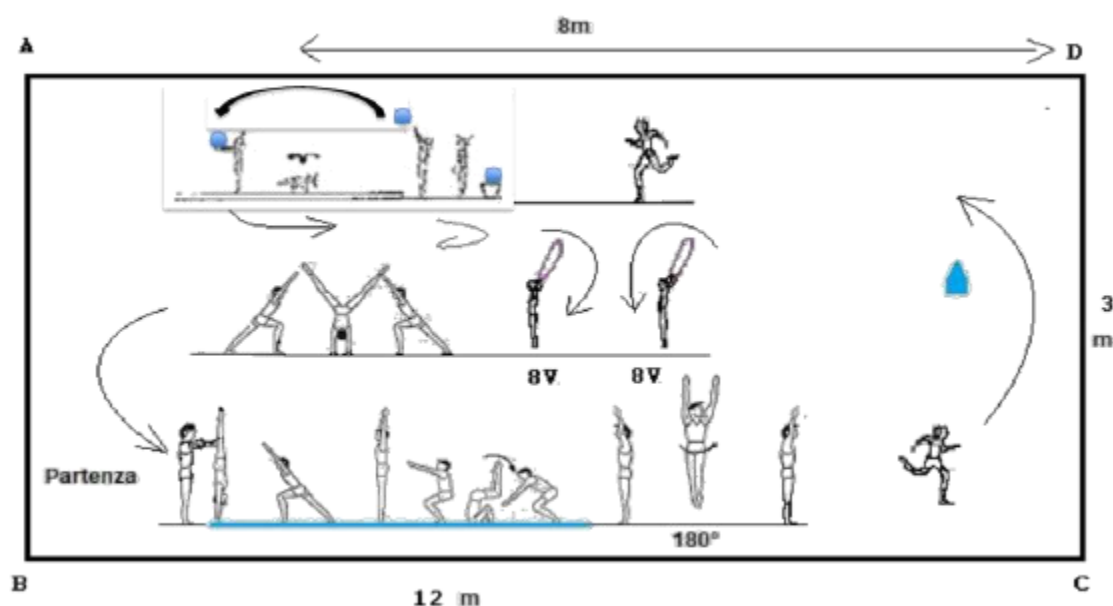
- Prende la palla dal contenitore, ed esegue un lancio della stessa seguito da una **capovolta rotolata avanti sui tappeti**; ed una **ripresa della palla al volo**, al termine torna a riporre la palla nel contenitore e corre verso la funicella.

Prova n° 4

- Prende la fune ed esegue **8 saltelli pari uniti sul posto e 8 saltelli** pari uniti sul posto **con 8 giri inversi** della fune (un giro per ogni saltello) per un **totale di 16 saltelli**.

Prova n° 5

Al termine, lascia la funicella nei pressi del contenitore della palla, esegue **1 ruota laterale** verso la linea di arrivo e di corsa la raggiunge.



SCHEMA PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA SCUOLA SECONDARIA DI 2° GRADO

Corpo Libero...

Il Programma Tecnico suggerito per quest'anno scolastico propone un esercizio a corpo libero, facilitato, per tutti i tipi di disabilità (fisici e mentali) eseguibile sui tappeti o sulla pedana. L'esercizio potrà essere eseguito anche in gruppo con altri alunni disabili o con compagni normodotati.

In esso si possono inserire:

- posizioni assunte a piacere per iniziare e finire anche a terra proni o supini;
- rotolamenti;
- posizioni di equilibrio, anche proni o supini;
- movimenti in avanzamento anche proni o supini;

Il tutto con accompagnamento musicale o ritmico di libera scelta. Tempo massimo dell'esercizio 1'30". L'area di gara è di 12x12 delimitata da un nastro colorato

Si auspica la diffusione di questa proposta in altre Province al fine di poter prevedere più fasi per i disabili sino ad arrivare a quella Nazionale.

Per eventuali chiarimenti circa i percorsi per disabili mentali e il corpo libero contattare la professoressa Nives Scorrano presso l'istituto Marro di Moncalieri al numero **338 8705945** oppure al seguente indirizzo di posta elettronica scorrano.nives@gmail.com.