

Percorsi Ginnastica per alunni disabili fisici in carrozzina manuale ed elettrica ai giochi sportivi studenteschi di ginnastica.

Percorso ginnico per allievi disabili su carrozzina

Il percorso è di facile esecuzione, mette in luce le abilità nell'uso della carrozzina ed è così strutturato:

1 livello per disabili su carrozzina manuale

Il tracciato è un rettangolo avente le seguenti dimensioni

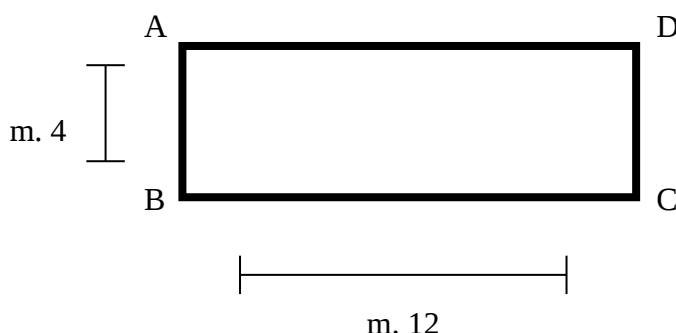
A

Lato AB m. 4

Lato BC m. 12

Lato CD m. 4

Lato AD m. 12



Attrezzature

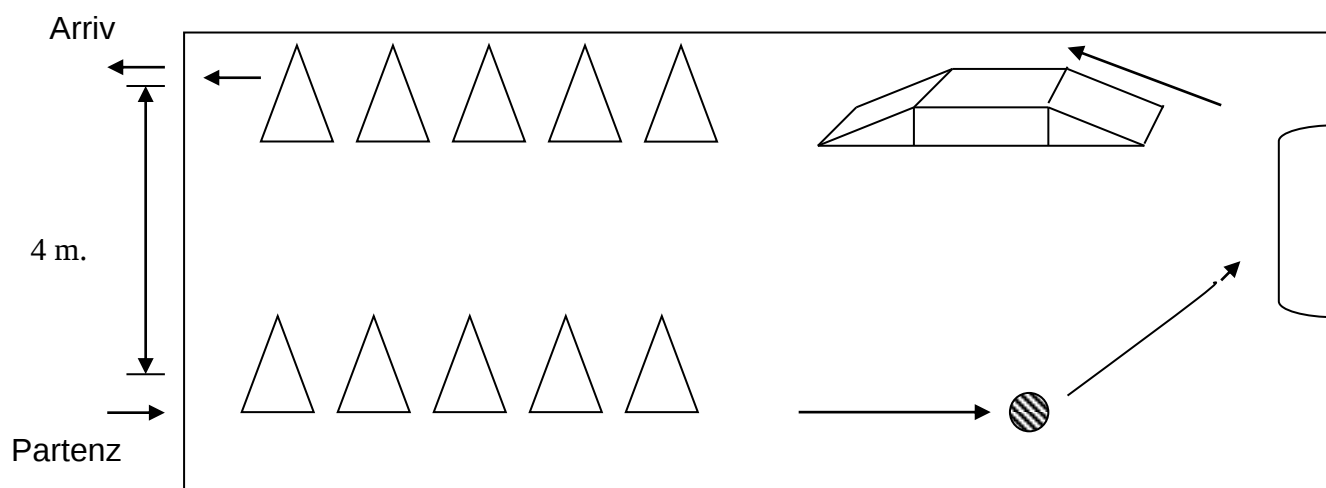
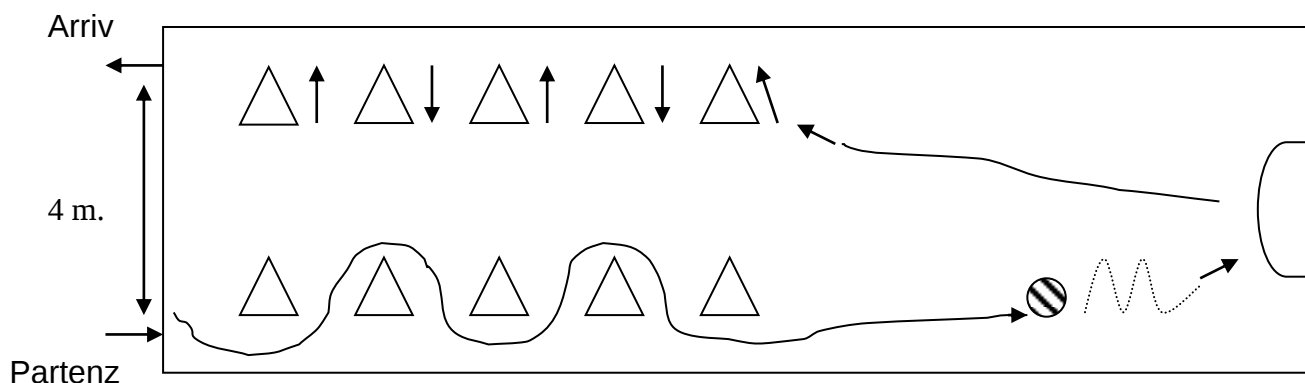
n. 10 coni

n. 1 pallone da minibasket

n. 1 canestro da minibasket

Prova per disabili su carrozzina manuale

1. I/le concorrenti partono sulla carrozzina dietro alla linea di partenza
2. percorrono a slalom il passaggio tra i coni posti a terra alla distanza di 5 piedi l'uno dall'altro iniziando verso destra.
3. continuano andando in linea retta verso il pallone posto a terra alla distanza di m. 1 dai coni, lo raccolgono, lo posano sulle ginocchia e danno due spinte alla carrozzina
4. eseguono dei palleggi a terra per raggiungere il canestro, eseguono un tiro a canestro (la palla verrà recuperata da un compagno e posta nel punto previsto)
5. proseguono verso i 5 coni, passano il I cono lasciandolo alla propria sinistra e, andando in avanti, passano tra il I e il II retrocedendo con la carrozzina, tra il II e III in avanti e così di seguito per i restanti coni. Al termine si avviano velocemente sulla linea del traguardo.



Percorso ginnico per allievi con uso della carrozzina elettrica

Il tracciato ha le stesse misure del precedente.

Attrezzature:

- n. 10 coni
- n. 1 palla

Tenendo conto della disabilità quasi totale degli allievi si ritiene opportuna la presenza di un compagno normodotato che appoggi la palla sulle ginocchia del disabile e la tolga al momento richiesto.

Prova per disabili su carrozzina elettrica

Percorso tra 4 coni alla distanza di 5 piedi.

1. Passano il primo cono verso destra andando in avanti; passano tra il primo e il secondo retrocedendo con la carrozzina, tra il II e III in avanti, tra il III e IV retrocedendo
2. Vanno verso il quinto cono posto alla distanza di m. 3 e girandogli intorno in senso orario;
3. Si avviano verso il sesto cono girandogli intorno in senso antiorario (con 1 giro di 360°) per arretrare con la carrozzina per 1 m.;
4. Eseguono mezzo giro e, andando in avanti, raggiungono i 4 coni (nel frattempo un compagno avrà posato la palla da minibasket sulle loro ginocchia);
5. Passano i coni a slalom e vanno verso il traguardo (la distanza fra i coni è uguale a quella del primo passaggio).

