

“Percorso ginnastico” per studenti con disabilità mentale delle scuole secondarie di 1° 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.

E' 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

- 1 cerchio di ginnastica ritmica (diametro 80/90 cm);
- 1 contenitore di dimensioni tali che entri nel cerchio; una palla o un pallone;
- 2 boe (coni);
- 1 ostacolo h. cm. 50;
- 1 tappeto m 1 x m 2.

Linea di partenza/arrivo sul lato AB; lungo il lato AD, internamente a questo di m1, sono posizionate le due boe a distanza di m 4 da AB la prima e a distanza di m 6 la seconda (m 2 tra boe); sempre lungo il lato AD, internamente a questo, è posizionato l'ostacolo ad una distanza di m 8 da AB; a seguire il tappeto distante m 10 da AB, facendo coincidere la sua sagoma con l'angolo ADC; lungo il lato BC, internamente a questo di m 1, è posizionato, all'interno del cerchio, il contenitore ad una distanza di m 4 da AB; parallelamente alla linea AB, a distanza di m 4, è tracciata la linea EF dove sono posizionati il contenitore e la prima boa.

“Percorso ginnastico” 1° livello (uguale alle scuole superiori)

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

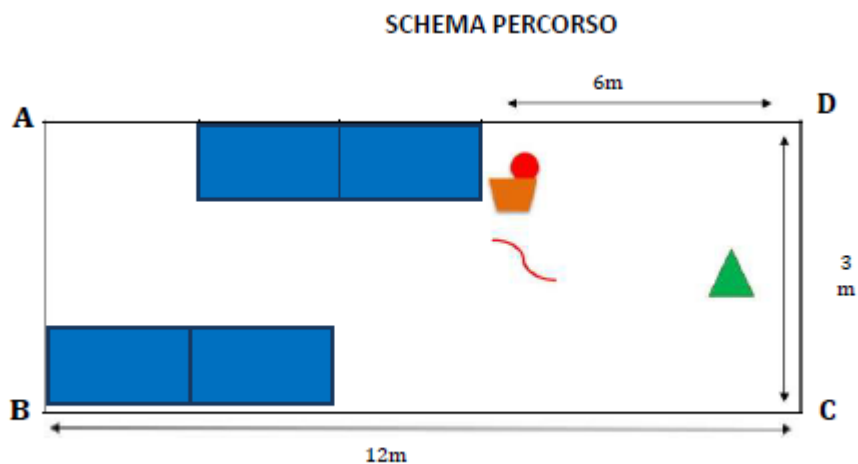
- Si posiziona a destra o a sinistra della funicella ed esegue un **saltello a sinistra e a destra** rispetto ad essa.

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” II° livello

Prova n° 1

Il/la concorrente parte al “via” con la palla in mano; **effettuando uno slalom tra le due boe, esegue 4 palleggi liberamente** (8 palleggi totale e). Si dirige verso il contenitore entro il quale posa la palla.

Prova n° 2

Prende il cerchio sfilandolo dal contenitore ed esegue **2 saltelli liberi sul posto con attraversamento di tutto il corpo nel cerchio ad ogni saltello** (il cerchio può girare liberamente in avanti o in dietro).

Prova n° 3

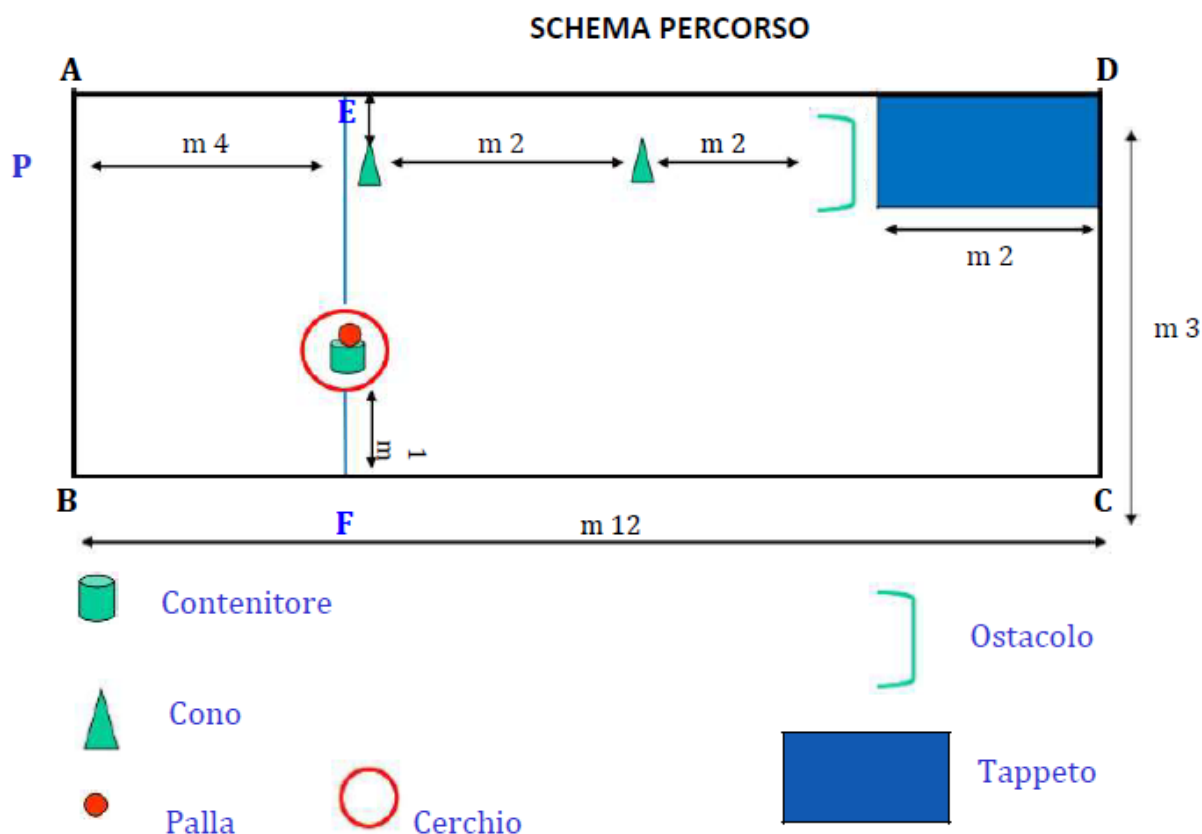
Posa il cerchio verticalmente al suolo e, con impulso delle dita della mano, fa girare velocemente il cerchio, libero, attorno al suo diametro (**PRILLO**).

Prova n° 4

Prima che il cerchio esaurisca la sua energia, si dirige verso l'ostacolo e, con battuta dei piedi pari uniti, esegue un **salto in alto con superamento dell'ostacolo** con atteggiamento del corpo e arrivo liberi.

Prova n° 5

Con un libero cambio di fronte, corre a prendere il cerchio e, prima che si fermi orizzontalmente al suolo, lo rimette intorno al contenitore. E corre al traguardo.



“Percorso ginnastico” III° livello

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

Prova n° 1

Il/la concorrente parte al “via” con la palla in mano; **effettuando uno slalom tra le due boe, esegue 4 palleggi con una mano, in andata, e 4 palleggi con l'altra mano, al ritorno** (8 palleggi consecutivi in totale e senza interruzione). Si dirige verso il contenitore entro il quale posa la palla.

Prova n° 2

Prende il cerchio sfilandolo dal contenitore ed esegue **4 saltelli liberi sul posto con attraversamento di tutto il corpo nel cerchio ad ogni saltello** (il cerchio può girare liberamente in avanti o in dietro).

Prova n° 3

Posa il cerchio verticalmente al suolo e, con impulso delle dita della mano, fa girare velocemente il cerchio, libero, attorno al suo diametro (**PRILLO**).

Prova n° 4

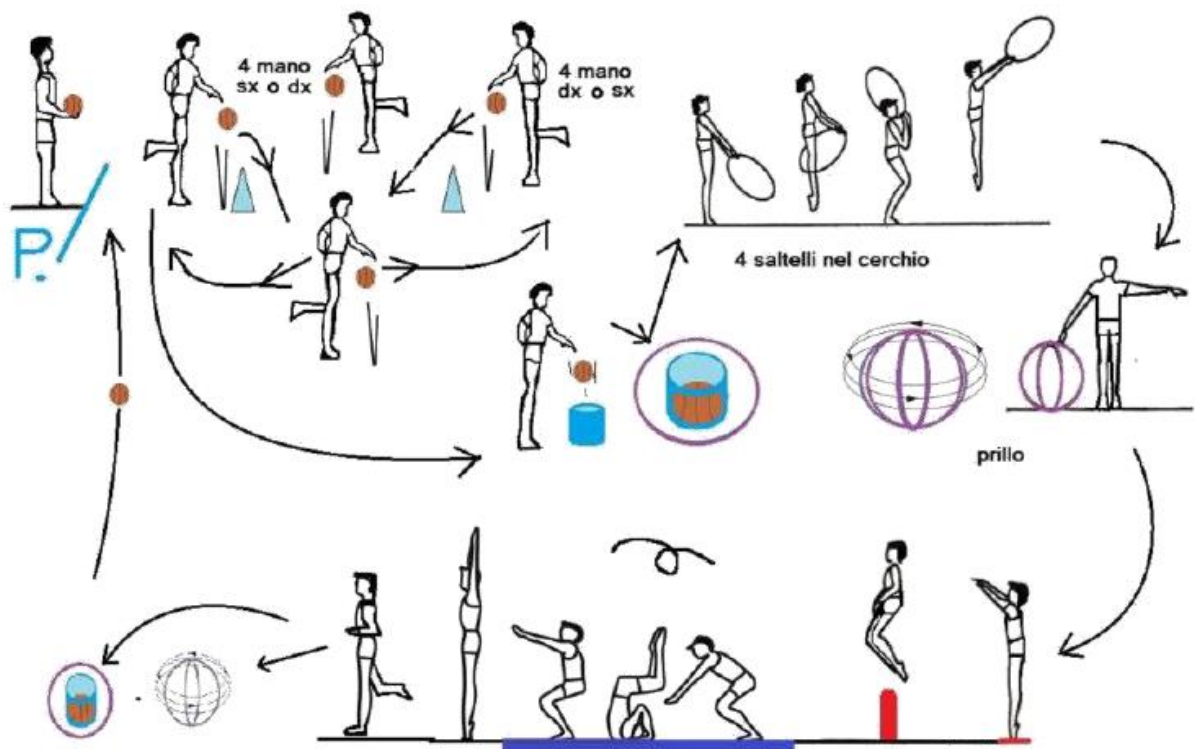
Prima che il cerchio esaurisca la sua energia, si dirige verso l’ostacolo e, con battuta dei piedi pari uniti, esegue un **salto in alto con superamento dell’ostacolo** con atteggiamento del corpo e arrivo liberi.

Prova n° 5

Con partenza a gambe unite e posa delle mani sul tappeto, esegue una **capovolta rotolata avanti** con arrivo libero alla stazione eretta.

Prova n° 6

Con un libero cambio di fronte, corre a prendere il cerchio e, prima che si fermi orizzontalmente al suolo, lo rimette intorno al contenitore.
E corre al traguardo.



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 **011/ 6407186** oppure al seguente indirizzo di posta elettronica scorrano.nives@gmail.com.