



“CORRI, SALTA E LANCIA”

Questo Ufficio Scolastico, tramite il Coordinamento per l’Educazione Fisica e Sportiva, promuove il più ampio coinvolgimento possibile degli alunni/e delle scuole secondarie della Calabria nella pratica sportiva scolastica, al fine di assicurare la partecipazione anche e soprattutto degli alunni/e che abitualmente non praticano attività sportive, nella convinzione che l’Educazione Fisica e Sportiva possa avere un ruolo fondamentale per la formazione dei giovani studenti.

A questo scopo, si organizza nel corrente anno scolastico il Progetto denominato **“CORRI SALTA E LANCIA”** rivolto alle scuole di istruzione secondaria di 1° grado della Calabria, nel quale gli alunni diventano protagonisti, nelle diverse articolazioni dell’attività sportiva.

La promozione dell’Atletica Leggera fra i ragazzi è fondamentale non solo per il movimento, ma anche per la salute degli alunni, e quindi dei Cittadini di domani. L’Educazione Fisica e Sportiva educa a stili di vita all’insegna del benessere, diventando così uno strumento prezioso per crescere una popolazione più sana e consapevole. Un motivo in più per portare il Camminare, Correre e Saltare nelle scuole, promuovendone la pratica ma anche i valori: l’onestà e la dedizione, il rispetto delle regole, di se stessi e degli altri.

Con quest’attività si intende offrire ai ragazzi delle scuole secondarie di primo grado, un progetto formativo che amplia ed integra le proposte di attività sportive oggi a disposizione della scuola, proponendo occasioni di partecipazione per tutti gli alunni di ogni classe, avvicinandoli alla pratica sportiva in modo divertente, coinvolgente e motivante.

L’iniziativa, realizzabile nel rispetto delle normative vigenti, supporta l’azione didattica curricolare dei docenti ponendo il focus sullo sviluppo di capacità condizionali e coordinative, e l’organizzazione di attività motorie e sportive scolastiche, con particolare attenzione all’inclusione e alle potenzialità di tutti gli alunni.

Sono previste le seguenti categorie:

- CLASSI PRIME Scuola Secondaria di 1° grado
- CLASSI SECONDE E TERZE Scuola Secondaria di 1° grado (unica categoria)

Il progetto prevede l’effettuazione di fasi di istituto e – successivamente - di fasi territoriali, riservate agli alunni/e che hanno ottenuto il miglior risultato nelle fasi di istituto; si sottolinea l’importanza della fase di istituto, che deve avere spazio e rilevanza adeguata a permettere il raggiungimento degli obiettivi del progetto.

Le fasi territoriali verranno programmate dagli Uffici Educazione Fisica Territoriali di questo U.S.R. in base alle adesioni delle scuole nelle diverse categorie, e nel rispetto delle normative vigenti.

SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO

La Manifestazione **“CORRI SALTA E LANCIA”**, è rivolta alle scuole di istruzione secondaria di primo grado, e prevede l’effettuazione di una fase di Istituto e successivamente di una fase territoriale. Le scuole partecipano con i rispettivi alunni. Sono previste le seguenti categorie:

Classi prime.

Classi seconde e terze unica categoria.

Modalità di partecipazione: Ogni alunno/a parteciperà su due prove che devono essere uguali per le fasi di istituto e le fasi territoriali.

Prove previste: *Salto in lungo da fermo, Lancio del vortex, Corsa veloce 50 metri per la fase di istituto e per la fase territoriale.*

FASE DI ISTITUTO

Partecipazione: Nella fase di Istituto tutti gli alunni partecipano allo svolgimento delle attività. Ogni singolo alunno/a dovrà essere incoraggiato/a a partecipare affinché ottenga la migliore prestazione.

Svolgimento delle prove: verranno effettuate due rilevazioni, si terrà conto del risultato migliore.

Gli alunni/e che avranno ottenuto la prestazione migliore verranno selezionati per la fase territoriale. L’alunno/a che ha ottenuto su più prove il miglior risultato potrà partecipare ad una sola prova (non potrà svolgere più specialità).

Partecipazione alunni diversamente abili: Il docente della classe assieme al docente di sostegno, in considerazione della tipologia e gravità della disabilità, deciderà di far partecipare l’alunno/a ad una singola specialità 30m lancio del vortex e salto in lungo da fermo

FASE TERRITORIALE

Partecipano alla fase territoriale gli alunni/e che hanno conseguito i migliori risultati in tutto l’istituto. La rappresentativa sarà formata da **6 alunni/e** per le classi prime, (2 m 50, 2 Lungo, 2 Lanci), più eventuali persone diversamente abili e **6 alunni/e per le classi seconde e terze (unica categoria)**

Gli alunni devono essere in possesso della certificazione medica NON agonistica.

Svolgimento delle prove: verranno effettuati due rilevazioni, si terrà conto del risultato migliore per le prove di salto e di lancio una sola per la prova di velocità.

Calcolo

Al termine della manifestazione verranno premiati i primi tre e le prime tre che avranno ottenuto le prestazioni migliori.

Partecipazione alunni diversamente abili: Il docente della classe assieme al docente di sostegno, in considerazione della tipologia e gravità della disabilità, deciderà di far partecipare l'alunno/a ad una singola specialità 30m lancio del vortex e salto in lungo da fermo

PROVE

Salto in Lungo da Fermo

Materiale occorrente: Una buca per il salto in lungo o due tappeti rigidi (su cui viene eseguito il salto); nastro adesivo; un decametro per la misurazione.

Esecuzione: Posizionarsi dietro la linea a piedi pari ma non uniti, effettuare un caricamento (piegare le ginocchia e flettere il tronco in avanti estendendo gli arti superiori dietro) effettuare un balzo in avanti (rapida estensione degli arti inferiori con slancio in avanti degli arti superiori). Si ammette di atterrare con i piedi non allineati, cadere o sbilanciarsi verso avanti. Se si cade dietro il test viene ripetuto.

Misurazione del salto: La misura del salto corrisponde al punto di contatto del tallone più arretrato. Eseguire due salti e misurare il più lungo.

Lancio Del Vortex

Materiale occorrente: Spazio all'aperto, un vortex, una zona libera per la rincorsa, un decametro per la misurazione.

Esecuzione: Si effettua una rincorsa frontale alla zona di atterraggio, tenendo il vortex vicino alla testa con il braccio flesso, negli ultimi cinque – sette passi la rincorsa si trasforma in una rincorsa laterale a passi incrociati, il braccio di lancio si estende all'indietro. Negli ultimi due passi il corpo si arresta per caricarsi, con una rapida torsione del busto, e il braccio da esteso si porta flesso, con il gomito che passa alto vicino al capo, per poi ridistendersi con forza e velocità nella direzione di lancio, mentre il busto, ritornando frontale, si inarca per caricare meglio il lancio, se si cade dietro il test viene ripetuto.

Misurazione del lancio: La misura del salto corrisponde al punto di atterraggio del vortex. Eseguire due lanci e misurare il più lungo.

Corsa Veloce 50 mt per la fase di istituto e per la fase territoriale.

Materiale occorrente: Un cronometro, due coni o picchetti.

Esecuzione: Partenza da posizione eretta, un piede dietro l'altro dietro la linea di partenza; al Via di un compagno lo studente corre velocemente fino al traguardo, evidenziato da una striscia ben visibile a terra e da due coni o picchetti laterali.

ADESIONE FASE TERRITORIALE

Denominazione Istituto			
Cod. mecc.		Comune	

	PARTECIPANTI		
	Corsa veloce 50m	Lancio del vortex	Salto in lungo da fermo
NOME COGNOME CLASSI PRIME Maschile			
NOME COGNOME CLASSI PRIME Femminile			
NOME COGNOME CLASSI SECONDE e TERZE Maschile			
NOME COGNOME CLASSI SECONDE e TERZE Femminile			
NOME COGNOME Alunni diversamente abili classi prime			
NOME COGNOME Alunni diversamente abili classi seconde e terze			

<i>Docente referente</i>	
<i>Mail docente referente</i>	
<i>Numero di telefono</i>	

Tabella esemplificativa da utilizzare facoltativamente per individuare gli alunni/e nelle fasi in classe

CLASSI	CORSO A	CORSO B	CORSO C	CORSO D	
1 Maschile					
2 Maschile					
3 Maschile					
1 Femminile					
2 Femminile					
3 Femminile					