



MINISTERO DELL' ISTRUZIONE UNIVERSITA' E RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL VENETO
UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE DI BELLUNO
Via Mezzaterra, 68 - 32100 BL - Tel. 0437.943220 Fax 0437.943220
E-Mail <cdallapalma@istruzioneebelluno.it>



NORME GENERALI 2010

- Al programma aderisce e partecipa l'intera classe; nessuno può essere escluso.
- La proposta tecnica prevede 3 tipologie di attività e ogni classe partecipa alle prove delle 3 tipologie di attività.

TIPOLOGIE DI ATTIVITA'

- Abilità atletiche : corsa - salto - lancio
- Abilità ginnico espressive : percorso a tempo
- Abilità dei giochi di squadra : gioco "Palla al RE"

DESCRITTIVA DELLE ABILITA' ATLETICHE

LA CORSA : 50 mt. da percorrere una sola volta a navetta\staffetta.

Posizione di partenza : 2 file di fronte distanti tra loro 50mt. Ogni alunno percorre i 50mt e dà il cambio con il tocco della mano al compagno che aspetta dalla parte opposta.

Il tempo complessivo ottenuto dalla classe , diviso per il numero degli alunni (dal conteggio verrà escluso l'apripista)*, darà il quoziente corsa della classe.

Si effettueranno due prove: sarà considerata quella con il tempo migliore

OBIETTIVO : conseguire il quoziente corsa più basso.

IL SALTO : salto quintuplo da fermo - partenza libera - una prova ogni alunno

La somma dei punteggi conseguiti da ciascun componente (eliminata la prestazione peggiore) darà il quoziente salto della classe.

Limitatamente alla fase distrettuale su decisione del locale comitato organizzatore sarà possibile effettuare due prove (per la classifica sarà considerata la migliore).

Le prove si possono effettuare sull'erba, predisponendo la cordella metrica a lato della corsia di salto. Misurazione di 10cm in 10 cm

OBIETTIVO : conseguire il quoziente salto più alto.

IL LANCIO : lancio del vortex;

Posizione di partenza : una fila in **zona A** (di rincorsa e lancio), l'altra fila di fronte in **zona B** (ricezione e riporto).

L'alunno dopo aver lanciato il vortex, si porta di corsa, passando all'esterno del settore di lancio e in senso antiorario, in coda alla fila in zona B;

l'alunno " raccogliitore" della zona B , passando all'esterno del settore di lancio e in senso antiorario, riporta il vortex al compagno della zona A che ne sia sprovvisto.

Gli alunni eseguiranno un lancio a testa.

Lancio da 10 m = 1 punto 1 ulteriore punto ogni 5 m dopo m 10.

Es. 35 m = 6 punti

La somma dei punteggi, ottenuta da ciascun elemento della classe (esclusa la misura peggiore) diviso il numero degli alunni (meno uno) darà il quoziente lancio della classe.

Due prove: sarà considerata la migliore

Limitatamente alla fase distrettuale su decisione del locale comitato organizzatore sarà possibile effettuare due prove (per la classifica sarà considerata la migliore).

Nel caso di lancio nullo (pedana e settore) il risultato della prova sarà ridotta di un punto

OBIETTIVO : conseguire il quoziente lancio più alto.

Abilità ginnico espressive : Percorso ginnastico

Il percorso che ogni alunno percorrerà in forma di staffetta , ha uno sviluppo lineare di **20 m** e prevede l'uso di piccoli e grandi attrezzi.

DESCRITTIVA

1. Al via, il primo alunno raccoglie il pallone dal cerchio A , lo fa rotolare lungo un " corridoio " (largo due metri e lungo quattro) delimitato da conetti e lo posiziona nel cerchio B. Il pallone non può essere raccolto prima della linea posta il fondo al "corridoio".
2. passa sopra il 1° ostacolo (50cm), sotto il 2° (60cm), sopra il 3°(50cm).
3. poggiando le mani sulla panca esegue 4 volteggi a dx e a sn della panca stessa.
4. esegue 4 saltelli a piedi uniti nei 4 cerchi.
5. effettua una capovolta o un rotolamento sul materassino.
6. aggira la boa (cono grande),e di corsa raccoglie il pallone nel cerchio B e lo consegna al compagno che eseguirà la sua prova; così tutti gli altri componenti la squadra.
7. L'ultimo concorrente deposita il pallone nel cerchio A

PENALITA'

Non sono previste penalità riferite alla tecnica esecutiva, ma solamente penalità , espresse in **secondi** (sec.) per ogni prova omessa o non eseguita come nella descrittiva.

- | | |
|---|--------|
| 1. palla fuori dal cerchio | 5 sec. |
| 2. recupero della palla prima della fine del corridoio | 5 sec. |
| 3. abbattimento ostacoli | 5 sec. |
| 4. rovesciamento panca e volteggi inferiori a 4 | 5 sec. |
| 5. saltelli a piedi uniti inferiori a 4 | 5 sec. |
| 6. mancata capovolta o rotolamento | 5 sec. |
| 7. non aggira la boa e non consegna il pallone ma lo lancia | 5 sec. |

Al tempo complessivo della classe verranno aggiunti i secondi delle penalità.

Il risultato ottenuto, diviso per il numero degli alunni della classe (meno uno), (escluso il tempo dell'apripista), darà il quoziente ginnico della classe.

OBIETTIVO : conseguire il quoziente ginnico più basso.

Giochi di squadra con la palla – “ Palla al re ”

- Dimensioni del campo di gioco : un rettangolo con lati di lunghezza massima di 20 mt per 30 mt.
- A 5 mt. Dalla linea di fondo in posizione centrale, vengono posizionati 2 materassi (2mt. X 1 x 0.40) - o attrezzi similari. Attorno ai materassi, m.1, viene delimitata l'area.
- Numero dei giocatori : 8 per squadra
- Tempo di gioco : 2 tempi da 4 minuti
- Pallone da pallamano

Saranno formati dei gironi a più squadre, i cambi sono liberi; tutti, durante il concentramento dovranno aver giocato almeno un tempo.

REGOLAMENTO

La squadra che inizia il gioco nel primo tempo si decide a estrazione (monetina, pari e dispari etc.), l'altra squadra inizierà il secondo tempo.

I giocatori, per realizzare un punto, devono far pervenire la palla al proprio re, situato in piedi sopra il trono ; questi deve bloccare il pallone in presa, rimanendo sopra il materasso.

Ad ogni punto acquisito si procede alla sostituzione del re con il compagno che ha effettuato il passaggio.

E' permesso spostarsi liberamente sul terreno di gioco senza nessun limite.

La palla intercettata dai difensori all'interno dell'area del materasso comporta la perdita di un punto

Il gioco riprende da fondo campo , con la palla in possesso della squadra che ha subito il punto.

Non è permesso palleggiare, non si possono eseguire più di tre passi con la palla in mano, non è consentito toccare, spingere o trattenere sia il re che gli avversari, ne togliere la palla dalle mani degli avversari.

Se la palla esce, viene rimessa in campo dall'avversario di chi l' ha toccata per ultimo.

Se la palla cade a terra viene rimessa in gioco dalla squadra avversaria. Si riparte dal punto in cui è caduta

In caso di fallo sul giocatore in possesso di palla), la squadra che l' ha subito guadagna un punto, la palla va a chi ha subito il fallo. Non è consentito inoltre utilizzare dei giocatori con compiti esclusivi di marcatura del re avversario.

Vittoria = 2 punti pareggio = 1 punto

Per la classifica finale in caso di **parità di punti** , verrà tenuto conto di :

- **differenza punti**
- **maggior numero di punti fatti**
- **minor numero di punti subiti**
- **squadra con maggiore presenza femminile.**

