



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Comitato Regionale Calabria - Settore JUDO

9 ottobre 2021 - PALAKRÒ - CROTONE

CORSO DI AGGIORNAMENTO INSEGNANTI TECNICI JUDO

Prof. Riccardo Partinico

Scuola & Sport

**CONSIDERAZIONI
SUL MOVIMENTO E
SULL'EVOLUZIONE
DELL'UOMO**

An aerial photograph of a large sports stadium, likely during a major event. The stadium is packed with thousands of spectators, creating a dense, colorful mosaic of red, white, and blue. The green soccer field is visible in the center, with white markings and a few players. The stadium's architecture features a prominent dark blue roof structure. The surrounding area shows some urban development and trees under a cloudy sky.

Popolazione Mondiale 2021
7 miliardi e 900.000.000 di persone

CAMMINARE, CORRERE E SALTARE



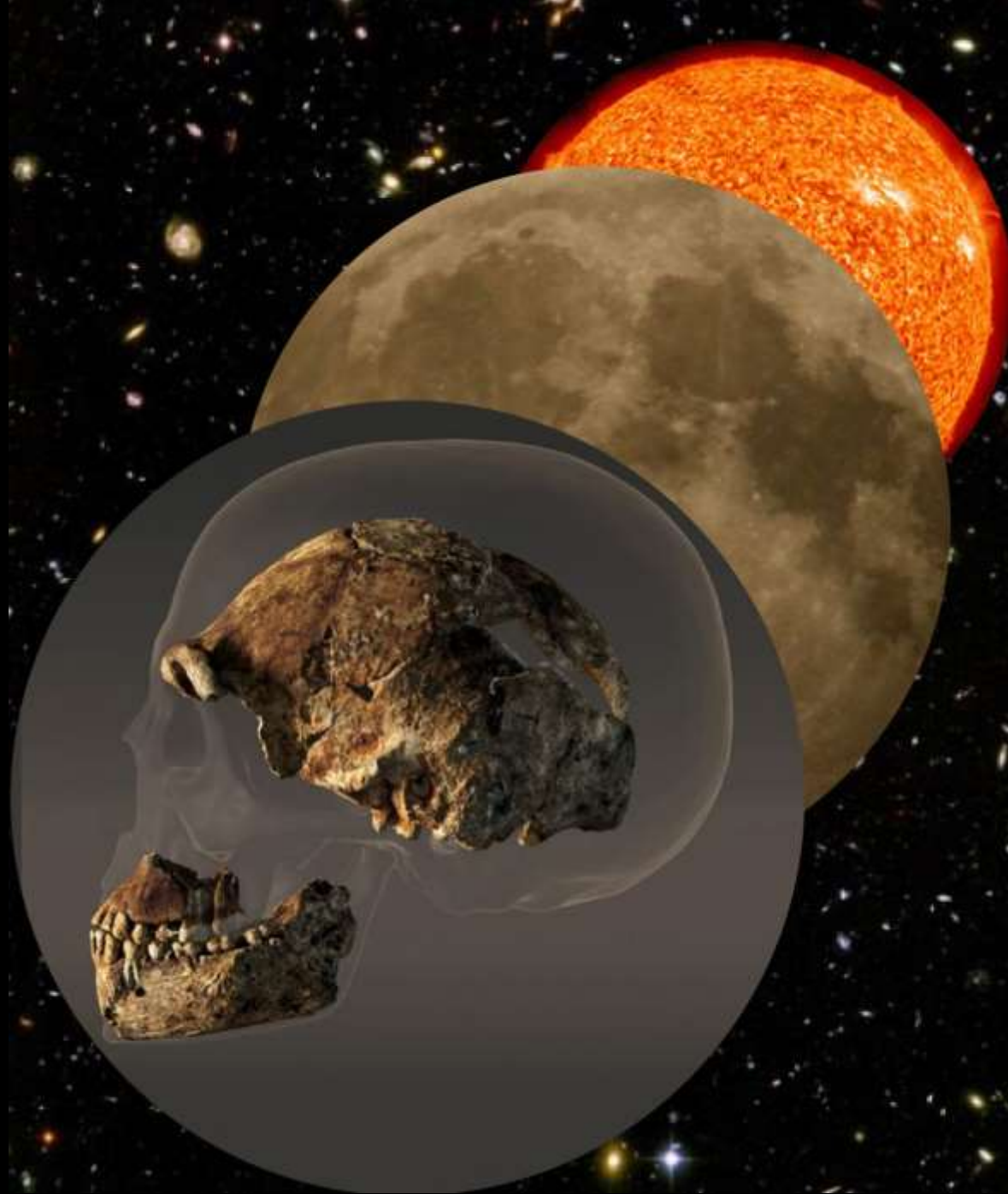
É capace di
CAMMINARE
per 50 km
in 3h 32' 33"

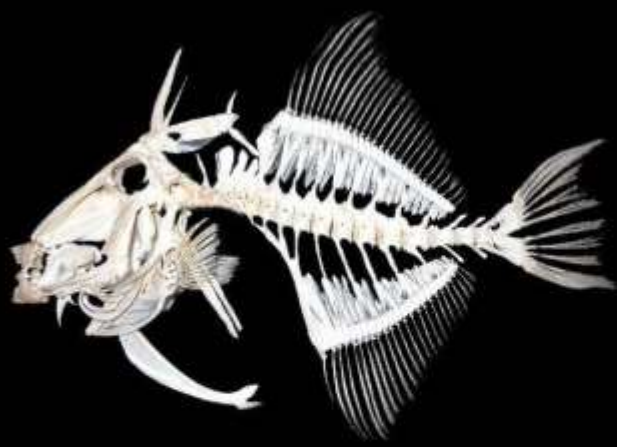


É capace di
CORRERE
per 100 m
in 9" 58



É capace di
SALTARE
in lungo
8,95 m





LA FORMA DELLE OSSA E LA STRUTTURA
DELLE ARTICOLAZIONI CARATTERIZZANO
IL MOVIMENTO DEGLI ESSERI VIVENTI.





**LA FORZA DI GRAVITÀ E
L'AMBIENTE CIRCOSTANTE
CONDIZIONANO LA VITA DEGLI
ESSERI VIVENTI.**



DA CIRCA 3 MILIONI E 800.000 ANNI
CAMMINIAMO, CORRIAMO, SALTIAMO, CI ARRAMPICHIAMO.
PROGETTIAMO, COSTRUIAMO ED ADOPERIAMO ATTREZZI.



LUCY: 3.200.000 di anni
Etiopia



Impronte di piedi umani:
3.800.000 di anni - Tanzania



3.300.000 di anni - Etiopia

**DALLA PIETRA APPUNTITA
ALLE ARMI NUCLEARI,**

**DALLA CAPANNA
AI GRATTACIELI,**

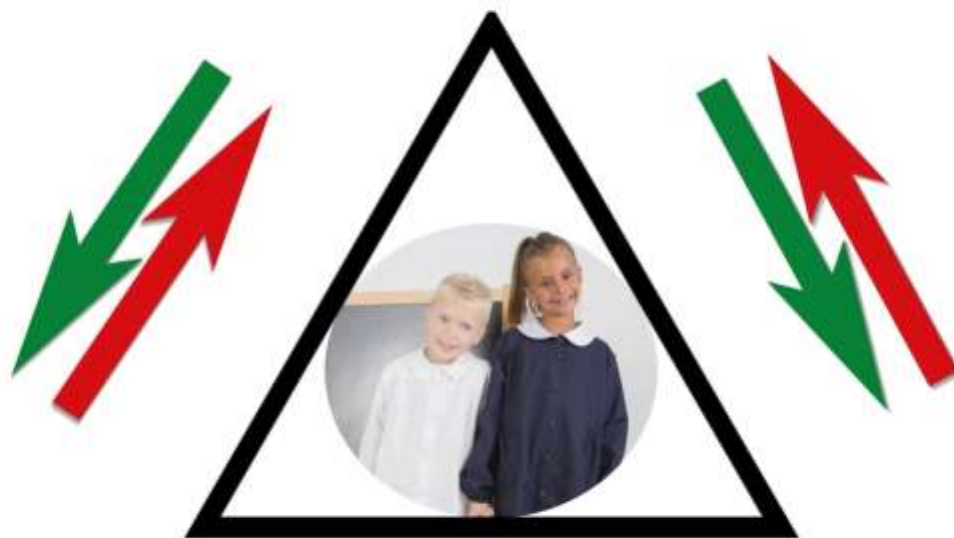
**DAI SEGNALE DI FUMO
ALLO SMARTPHONE;**

**LE IDEE DELL'UOMO
CAMMINANO SULLE SUE
GAMBE RIMANENDO
IMPRESSE NEL SUO DNA.**



INTERAZIONE SOCIALE

FAMIGLIA



SCUOLA

SPORT

LE AGENZIE EDUCATIVE FAMIGLIA - SCUOLA - SPORT



Sono contesti sociali in cui si apprende, tra l'altro,
uno stile di vita corretto che permette di sviluppare
EDUCAZIONE, ISTRUZIONE E FORMAZIONE

MODELLI DI FAMIGLIA

Il mito della famiglia “tradizionale” composta da mamma, papà e figli oggi è solo una delle possibili forme di famiglia.



Nel tessuto sociale italiano esistono trame familiari assai differenti dalle quale si sviluppano diversi modelli di famiglia:

FAMIGLIA NUCLEARE;

FAMIGLIA MONOGENITORIALE;

FAMIGLIA RICOSTRUITA;

FAMIGLIA DI FATTO;

FAMIGLIA IMMIGRATA.

Ciascuna di queste realtà familiari presenta problematiche sociali, culturali ed economiche differenti che condizionano l'educazione, l'istruzione e la formazione dei figli.

L'ORDINAMENTO SCOLASTICO IN ITALIA



**OBIETTIVI
EDUCATIVI
E DIDATTICI**

SCUOLA DELL'INFANZIA

1 IL SÉ E L'ALTRO;

2 IL CORPO ED IL MOVIMENTO;

3 IMMAGINI, SUONI, COLORI;

4 I DISCORSI E LE PAROLE;

5 LA CONOSCENZA DEL MONDO.

SCUOLA PRIMARIA

- 1 IL CORPO E LA SUA RELAZIONE
CON LO SPAZIO ED IL TEMPO;**
- 2 IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA'
COMUNICATIVO-ESPRESSIVA;**
- 3 IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY;**
- 4 SALUTE, BENESSERE,
PREVENZIONE E SICUREZZA.**

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

- 1 IL CORPO E LA SUA RELAZIONE
CON LO SPAZIO ED IL TEMPO;**
- 2 IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA'
COMUNICATIVO-ESPRESSIVA;**
- 3 IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY;**
- 4 SALUTE, BENESSERE,
PREVENZIONE E SICUREZZA.**

SCUOLA SECONDARIA II GRADO

- 1 LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE;**
- 2 LO SPORT, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY;**
- 3 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE;**
- 4 RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.**

UNIVERSITÀ

Il C.U.S.I. si propone le seguenti finalità:

a) la pratica, la diffusione ed il potenziamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva universitaria;

b) l'organizzazione di manifestazioni sportive a carattere locale, nazionale ed internazionale e la relativa partecipazione;

c) promuovere lo sviluppo sportivo e la formazione professionale, individuale e collettiva, nell'insegnamento e nella partecipazione alla vita universitaria con iniziative qualificate, temi e programmi scientifici, sportivi e culturali.

**SPORT
E
SPORT
DI
COMBATTIMENTO**

L'ORGANIZZAZIONE SPORTIVA IN ITALIA



CONI

FEDERAZIONI SPORTIVE

- 1 - Aero Club d'Italia
- 2 - Automobile Club d'Italia
- 3 - Atletica Leggera
- 4 - Badminton
- 5 - Baseball Softball
- 6 - Bocce
- 7 - Danza Sportiva
- 8 - Armi Sportive da Caccia
- 9 - Giuoco Calcio
- 10 - Canoa Kayak
- 11 - Canottaggio
- 12 - Ciclistica Italiana
- 13 - Cronometristi
- 14 - Ginnastica d'Italia
- 15 - Golf
- 16 - Gioco Handball
- 17 - Gioco Squash
- 17 - Hockey
- 18 - Sport Rotellistici
- 19 - Judo Lotta Karate Arti Marziali
- 20 - Medico Sportiva Italiana
- 21 - Motociclistica Italiana
- 22 - Motonautica
- 23 - Nuoto
- 24 - Pallacanestro
- 25 - Pallavolo
- 26 - Pentathlon Moderno

- 27 - Pesca e Attività Subacquee
- 28 - Pesistica
- 29 - Pugilistica Italiana
- 30 - Rugby
- 31 - Scherma
- 32 - Sci Nautico e Wakeboard
- 33 - Sport del Ghiaccio
- 34 - Sport Equestri
- 35 - Sport Invernali
- 36 - Taekwondo
- 37 - Tennis
- 38 - Tennistavolo
- 39 - Tiro a Segno
- 40 - Tiro a Volo
- 41 - Tiro con l'Arco
- 42 - Triathlon
- 43 - Italiana Vela

DISCIPLINE ASSOCIATE

- 1 - Sport Bowling
- 2 - Arrampicata Sportiva Italiana
- 3 - Italiana Biliardo Sportivo
- 4 - Gioco Bridge
- 5 - Cricket Italiana
- 6 - Tiro Dinamico Sportivo
- 7 - Dama
- 8 - Giochi e Sport Tradizionali
- 9 - Sport Orientamento
- 10 - Palla Tamburello
- 11 - Pallapugno
- 12 - Scacchistica Italiana
- 13 - Canottaggio Sedile Fisso
- 14 - Wushu-Kung Fu
- 15 - Kickboxing Muay Thai
- 16 - Twirling
- 17 - Turismo Equestre
- 18 - Rafting
- 19 - American Football



PROGETTO 5-14 ANNI

ASD

**Gli Atleti e le Atlete
al termine del percorso
di formazione psico-fisica
devono essere nelle condizioni
di poter intraprendere qualsiasi**

DISCIPLINA SPORTIVA



Gli Sport di Combattimento trovano difficoltà per essere inclusi nei PTOF delle Scuole

Far giocare gli Alunni con un pallone di calcio, pallavolo o pallacanestro è preferito a far afferrare dal bavero, cingere le braccia attorno al collo o far tirare calci e pugni.

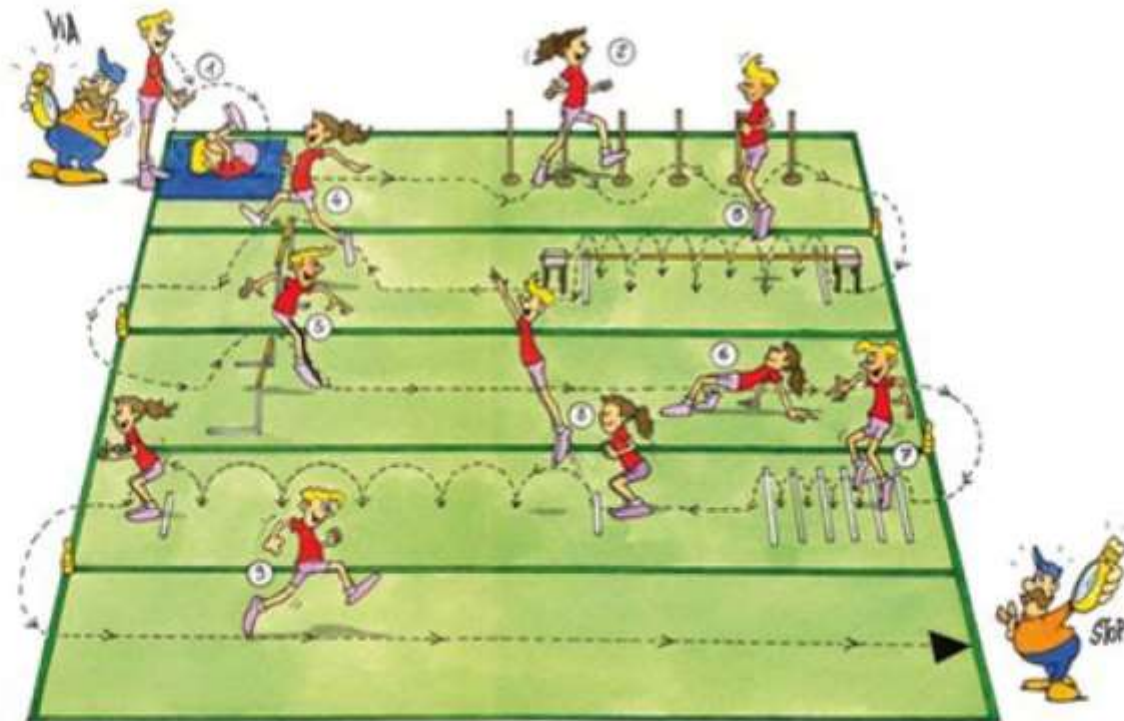
 Al Dirigente Scolastico, al Consiglio d'Istituto, al Collegio dei Docenti, al Consiglio di Classe ed al Docente di Scienze Motorie e Sportive non interessa che l'Alunno diventi un campione di Judo, di Calcio o di altra Disciplina sportiva, interessa, invece, come previsto dai Decreti Presidenziali, Ministeriali e dalle Leggi vigenti che **l'ALUNNO SVOLGA POTENZIAMENTO DI ATTIVITÀ SPORTIVA FINALIZZATA ALLA CRESCITA UMANA E DELLA PERSONA.** 

**QUALITÀ +
COMPETENZA +
PROFESSIONALITÀ =**

JUDO

GIOCHI

CADUTE - ACROBAZIE - PERCORSI



RISCRIVERE LA STORIA DELLE ORIGINI DELL'UOMO

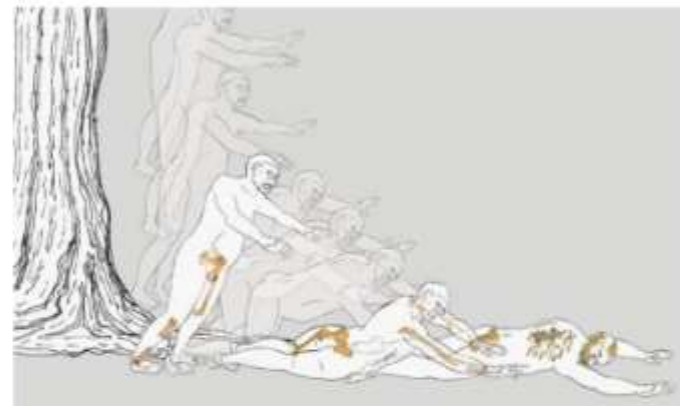
LUCY MORTA PER UNA CADUTA DA UN ALBERO

Ricercatori dell'Università del Texas (USA) hanno effettuato un esame tomografico sulle ossa dell'Australopiteco scoperto nel 1974 in Etiopia

Camminava, correva, saltava, lanciava e si arrampicava già 3.200.000 di anni fa.

L'esame tomografico ha consentito di rilevare fratture alla spalla sinistra, all'omero, ad una costola, al bacino e alla caviglia destra.

L'entità e la particolarità delle lesioni e l'assenza di segni di guarigione hanno permesso ai Ricercatori americani di poter sostenere che Lucy è caduta da un'altezza di 12 metri ed morta subito dopo.



Nome: LUCY;
Specie: Australopiteco Afarensis;
Età: 18 anni;
Statura: m. 1,05;
Peso corporeo: 25 kg.;
Luogo di ritrovamento: AFAR (Etiopia);
Data di ritrovamento: 30 settembre 1974
Caratteristiche: camminava, si arrampicava sugli alberi, faceva uso di utensili e si cibava di frutti e granaglie.

A PIEDI NUDI SUL TATAMI...

Gli Alunni delle Scuole di ogni Ordine e Grado, nella maggior parte dei casi, sono costretti per esigenze didattiche a rimanere seduti, fermi ed in silenzio per cinque ore al giorno e per sei giorni la settimana.

Le ore di attività motoria o sportiva, soprattutto nella Scuola Primaria, sono un miraggio ed i risultati dei sondaggi in merito ad obesità, ad alterazioni scheletriche ed ai disturbi della coordinazione motoria confermano la criticità. Fortunatamente, grazie alle ASD delle varie discipline sportive, i ragazzi nelle ore pomeridiane possono praticare attività sportiva, lasciando a casa gli smartphone e i giochi virtuali e limitando, così, il “disastro epocale” che sta accompagnando l’evoluzione dell’uomo. Le scarpe, se da una parte aiutano l’uomo a camminare senza ferirsi e a non contrarre malattie, dall’altra privano il suo sistema sensoriale-tattile di un’infinità di percezioni, che, sicuramente, contribuirebbero ad un migliore sviluppo delle capacità motorie. Anche le articolazioni del tarso, del metatarso, delle falangi, delle falangine e delle falangette, con l’uso delle scarpe, subiscono una limitazione della mobilità articolare, della flessibilità e della elasticità muscolare. Ecco perché praticare un’ora di attività motoria a piedi nudi, sul morbido “Tappeto a scacchi” è come prendere una “medicina” per la prevenzione delle malattie dello scheletro, dell’ipocinesia e dell’obesità.

Le scarpe, se da una parte aiutano l'uomo a camminare senza ferirsi ed a non contrarre malattie, dall'altra privano il suo sistema sensoriale-tattile di un'infinità di percezioni, che, sicuramente, contribuirebbero ad un migliore sviluppo delle capacità motorie.



Le articolazioni del tarso, del metatarso, delle falangi, delle falangine e delle falangette, con l'uso continuo delle scarpe, subiscono una limitazione della mobilità articolare, della flessibilità e dell'elasticità muscolare.



“CARTA DEI DIRITTI DEI RAGAZZI ALLO SPORT”

(Ginevra 1992 – Commissione Tempo Libero O.N.U.)

- 1) DIVERTIRSI E GIOCARE;**
- 2) PRATICARE SPORT;**
- 3) BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;**
- 4) ESSERE CIRCONDATO E ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI;**
- 5) SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI;**
- 6) MISURARSI CON LE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;**
- 7) PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ;**
- 8) PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;**
- 9) AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;**
- 10) IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.**



**I
PROBLEMI
DELLA
SCUOLA
ITALIANA**

Gli Alunni delle Scuole di ogni Ordine e Grado, nella maggior parte dei casi, sono costretti per esigenze didattiche a rimanere seduti, fermi ed in silenzio per 4-5 ore al giorno e per sei giorni la settimana.



I problemi relativi alle alterazioni scheletriche, all'obesità ed ai disturbi della coordinazione motoria, che caratterizzano l'infanzia e l'adolescenza, non possono essere risolti con due ore di Scienze Motorie e Sportive per ciascuna settimana.





Il MIUR non ha ancora inserito in organico nella **Scuola Primaria** l'Insegnante di Scienze Motorie e Sportive.

Le attività motorie, se previste nel PTOF (Piano triennale dell'offerta formativa), sono svolte da un Insegnante senza titolo specifico, che potrebbe, involontariamente, causare danni irreparabili.

2 ORE SETTIMANALI DI ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA NELLA SCUOLA DEL PRIMO CICLO

16/27 ALUNNI PER CLASSE

**“L'ORA”
EFFETTIVA
DI ATTIVITÀ
MOTORIA E
SPORTIVA**

1 ORA: 60 MINUTI

3' - APERTURA REGISTRO ELETTRONICO

2' - APPELLO E GIUSTIFICAZIONI

5' - SPOSTAMENTO IN PALESTRA

5' - ORGANIZZAZIONE ATTIVITÀ

TOTALE 15 MINUTI



30' ATTIVITÀ SPORTIVA

5' - RIENTRO IN CLASSE

10' - SERVIZI IGIENICI



ZAINI PESANTI;
AULE INAGIBILI;
BANCHI INADEGUATI;
PALESTRE INAGIBILI;
DOCENTI ANZIANI...

GENITORI APPRENSIVI;
INTEGRAZIONE;
BULLISMO DI GRUPPO;
CYBERBULLISMO;
DISPERSIONE SCOLASTICA;
USO DI DROGHE ED ALCOOL;
USO OSSESSIVO DI SMARTPHONE;
DIPENDENZA DAI GIOCHI VIRTUALI;
HIKIKOMORI...

IPOCINESIA;
PARAMORFISMI;
DISMORFISMI;
OBESITÀ;
ANORESSIA;
BULIMIA...

DSA (DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO);
ADHD (SINDROME DA DEFICIT DI ATTENZIONE ED IPERATTIVITÀ);
BES (BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI)...

Le Associazioni Sportive Dilettantistiche promuovono lo Sport ed i ragazzi possono praticare le diverse discipline, interrompendo per qualche ora l'uso ossessivo dello smartphone che sta accompagnando la crescita delle nuove generazioni...



DIRIGENTE SCOLASTICO: assicura la gestione unitaria dell'Istituto, ne ha la legale rappresentanza ed è responsabile della gestione delle risorse finanziarie e strumentali e dei risultati di servizio.

CONSIGLIO D'ISTITUTO: ha compiti di indirizzo e programmazione delle attività dell'Istituto, nel rispetto delle scelte didattiche definite dal Collegio dei Docenti e nei limiti delle disponibilità di bilancio.

COLLEGIO DOCENTI: ha compiti di indirizzo, programmazione, coordinamento e monitoraggio delle attività didattiche ed educative; provvede al coordinamento e al monitoraggio delle attività didattiche ed educative. Redige il **PTOF** (Piano Triennale dell'Offerta Formativa) e lo invia al Consiglio d'Istituto per l'approvazione.

CONSIGLIO DI CLASSE: ha il compito di agevolare ed estendere i rapporti Docenti-Genitori-Alunni in ordine allo svolgimento del programma, al rendimento scolastico, all'andamento di particolari iniziative di carattere educativo e didattico; ha, inoltre, il compito di proporre al Collegio Docenti proposte in ordine all'azione educativa e didattica e ad iniziative di sperimentazione.

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

QUANDO?

COME?

A CHI?

COSA?

15 maggio 2022

Al Dirigente Scolastico dell'Istituto _____

pec _____

Oggetto: Progetto Scuola “ _____ ” - Anno scolastico 2022/2023

I sottoscritti Genitori Rappresentanti dei Consigli di Classe _____
dell'Istituto _____, dopo aver visionato, discusso e valutato nella riunione del _____
il Progetto “ _____ ” proposto dall'ASD _____. esprimono parere favorevole
affinchè i propri figli partecipino alle attività motorie e sportive eventualmente organizzate nel corso
dell'anno scolastico 2022-2023 in orario _____, presso la Palestra dell'Istituto o altro
Impianto Sportivo.

Dichiarano di essere disponibili a versare un contributo di Euro _____ e chiedono che il Progetto
venga incluso dal Collegio dei Docenti nel PTOF (Piano Triennale dell'Offerta Formativa).

In fede

30 maggio 2022

Al Dirigente Scolastico dell'Istituto _____

pec _____

Oggetto: Progetto Scuola “ _____ ” - Anno scolastico 2022/2023

Il sottoscritto _____ nato a _____ il _____,
residente a _____, via _____, CF: _____,
Rappresentante Legale dell'ASD _____, CF: _____ Registro CONI n° _____,
chiede un incontro con la S.V. o un Suo Delegato per illustrare il Progetto “ _____ ”
da sviluppare nel corso dell'anno scolastico 2022-2023, in orario _____ presso la
Palestra dell'Istituto o altro Impianto Sportivo.

In fede

Si allega una sintesi del Progetto “ _____ ”



I Progetti che riguardano la pratica di discipline sportive nella Scuola, devono tenere in considerazione le indicazioni del **DPR 567/1996**, del **DPR 156/1999**, del **DM 16/11/2012, n.254** ed, infine, della **Legge 107/2015** che prevedono il potenziamento dell'attività sportiva in ogni ordine di scuola quale crescita umana e della persona, **anche in collaborazione con Enti, Federazioni e Associazioni Sportive Dilettantistiche.**

PROGETTI DI FEDERAZIONI, ENTI ED ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE

D.P.R. n. 567/1996

Regolamento recante la disciplina delle iniziative complementari e delle attività integrative nelle istituzioni scolastiche.

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

Visto l'art. 87 della Costituzione;

Visto l'art. 3, comma 5-bis, del decreto-legge 20 giugno 1996, n. 323, convertito, con modificazioni, dalla legge 8 agosto 1996, n. 425...

1-bis. Tutte le attività organizzate dalle istituzioni scolastiche sulla base di **progetti educativi**, anche in rete o in partenariato con altre istituzioni e agenzie del territorio, sono proprie della scuola, in particolare sono da considerare attività scolastiche a tutti gli effetti, ivi compresi quelli dell'ordinaria copertura assicurativa INAIL per conto dello Stato e quelli connessi alla tutela del diritto d'autore, tirocini, corsi post-diploma, attività extra curriculari culturali, di **sport per tutti, agonistiche e preagonistiche** e, comunque, tutte le attività svolte in base al presente regolamento

2. La collaborazione con le associazioni culturali e di volontariato, che può comportare oneri solo nei limiti del **rimborso delle spese vive**, può riguardare attività educative, culturali, ricreative, **sportive**, anche nei confronti di studenti di altre scuole e di giovani in età scolare.

LEGGE 107/2015 art. 1

Comma 7

Lettera g

Potenziamento delle discipline motorie e sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport, e attenzione alla tutela del diritto allo studio degli studenti praticanti attività sportiva agonistica;

Comma 22

Nei periodi di sospensione dell'attività didattica, le istituzioni scolastiche e gli enti locali, anche in collaborazione con le famiglie interessate e con le realtà associative del territorio e del terzo settore, possono promuovere, nell'ambito delle risorse umane, finanziarie e strumentali disponibili a legislazione vigente e, comunque, senza nuovi o maggiori oneri per la finanza pubblica, attività educative, ricreative, culturali, artistiche e **sportive** da svolgere presso gli edifici scolastici.



IL MOVIMENTO E LE AZIONI



Nel ventre materno il bambino percepisce i suoni, si raggomitola, tira calci e pugni. Nel primo anno di vita afferra gli oggetti e li lancia; striscia a terra, gattona ed inizia a camminare.



STRUTTURA DELLE AZIONI UMANE

LE POSTURE

sono le posizioni che il corpo assume per contrapporsi alla forza di gravità.

GLI SCHEMI POSTURALI

sono i movimenti fisiologici di segmenti corporei: **abbassare, abdurre, addurre, circondurre, elevare, estendere, inclinare, piegare, pronare, supinare, ruotare.**

GLI SCHEMI MOTORI

sono le unità di base delle azioni umane sulle quali si costruiscono i futuri apprendimenti motori di tipo relazionale, professionale o sportivo. **Camminare, Correre, Saltare, Afferrare, Lanciare, Rotolare, Arrampicarsi.**

MOTIVAZIONI

AMBIZIONI

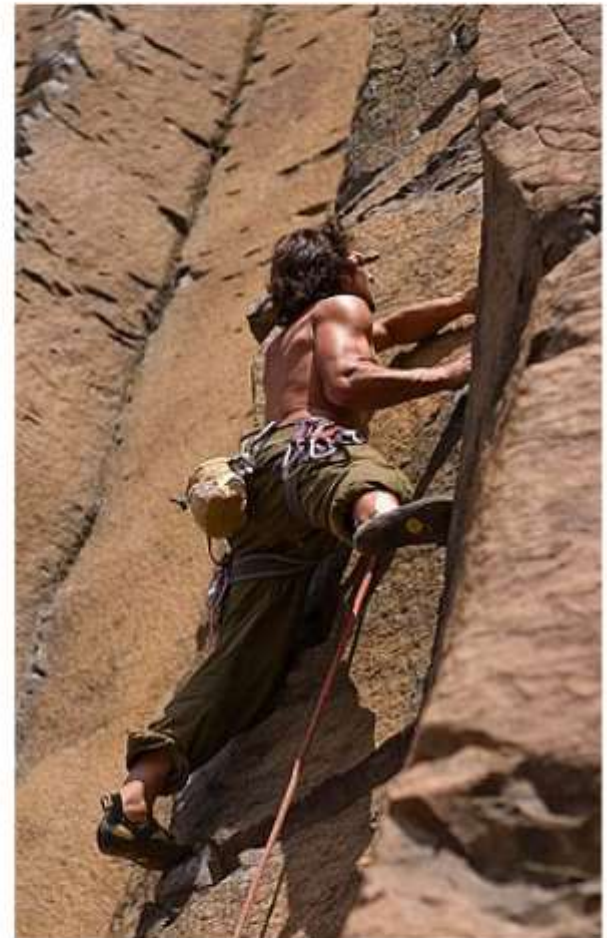
CAPACITÀ
COGNITIVE

CAPACITÀ
MOTORIE

ABILITÀ
TECNICHE

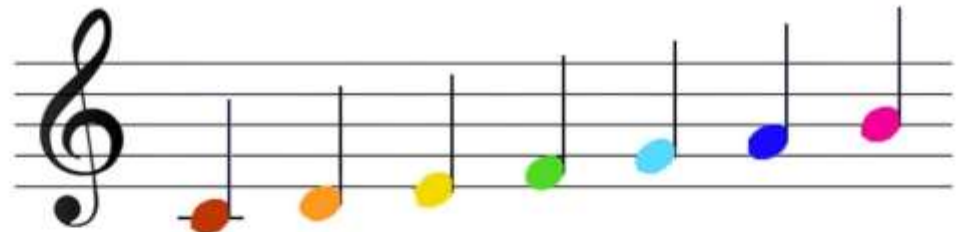
ABILITÀ
STRATEGICHE

ABILITÀ
TATTICHE



“Mai confondere il movimento con l’azione.” (Ernest Hemingway)

Premio Nobel per la letteratura nel 1954



Do Re Mi Fa Sol La Si

CAMMINARE
CORRERE
SALTARE
AFFERRARE
LANCIARE
ROTOLARE
ARRAMPICARSI...

7 schemi motori, come le 7 note musicali, ci permettono di comporre un'infinità di azioni

CAPACITA' CONDIZIONALI

FORZA

VELOCITÀ

RESISTENZA

**MOBILITA'
ARTICOLARE**

FLESSIBILITÀ

ELASTICITÀ

CAPACITA' MOTORIE



CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

EQUILIBRIO

ORIENTAMENTO

COMBINAZIONE

REAZIONE

RITMO

DIFFERENZIAZIONE

TRASFORMAZIONE

CAPACITA' COORDINATIVE DI BASE

CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO MOTORIO

CAPACITÀ DI CONTROLLO

CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E DI TRASFORMAZIONE

**OGNI ANNO DI VITA DEL GIOVANE
ALLIEVO È UNA FASE DIVERSA.**

**È UNA CONTINUA EVOLUZIONE
FISICA, MENTALE, RELAZIONALE,
TECNICA, ECC.**

**OGNI CAPACITÀ MOTORIA HA UNA
FASE SENSIBILE PER LO SVILUPPO.**

**LO STESSO ESERCIZIO PROPOSTO
CON CARICHI E INTENSITÀ DIVERSE
SVILUPPA CAPACITÀ FISICHE
DIFFERENTI.**

LE MIGLIORI QUATTRO PRESTAZIONI NAZIONALI - RAGAZZI/E 13/14 anni - NEGLI ANNI 2013-2014-2015-2016-2017 AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI - FIPE

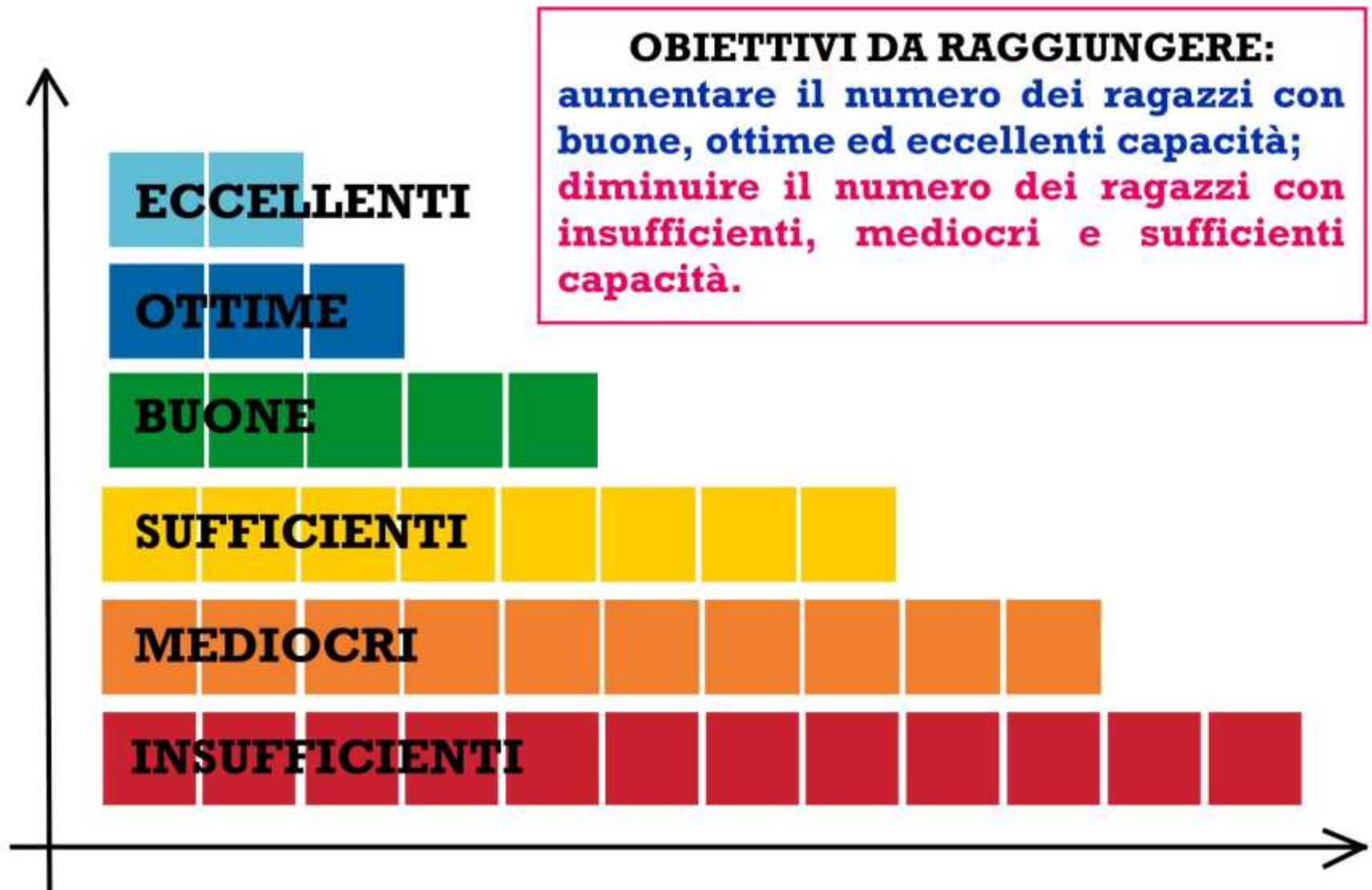
TRE BALZI A PIEDI PARI - MASCHI

2013	2014	2015	2016	2017	Media
43 kg	43 kg	43 kg	43 kg	43 kg	43 kg
m. 7,15	m. 7,43	m. 7,67	m. 7,29	m. 7,23	m. 7,35
m. 6,80	m. 7,18	m. 7,02	m. 7,00	m. 7,23	
m. 6,71	m. 6,84	m. 6,54	m. 6,95	m. 7,03	
m. 6,33	m. 6,60	m. 6,30	m. 6,86	m. 6,98	
50 kg	50 kg	50 kg	50 kg	50 kg	50 kg
m. 7,42	m. 8,42	m. 7,55	m. 7,50	m. 8,15	m. 7,80
m. 7,40	m. 7,32	m. 7,50	m. 7,43	m. 7,52	
m. 7,18	m. 7,29	m. 7,25	m. 7,19	m. 7,25	
m. 7,04	m. 7,25	m. 7,17	m. 7,10	m. 6,99	
57 kg	57 kg	57 kg	57 kg	57 kg	57 kg
m. 7,65	m. 8,05	m. 7,88	m. 8,04	m. 7,95	m. 7,91
m. 7,56	m. 7,86	m. 7,70	m. 8,02	m. 7,88	
m. 7,45	m. 7,70	m. 7,64	m. 7,98	m. 7,78	
m. 7,31	m. 7,45	m. 7,50	m. 7,60	m. 7,65	
66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg
m. 7,50	m. 8,72	m. 8,02	m. 8,30	m. 7,79	m. 8,06
m. 7,26	m. 7,99	m. 7,86	m. 8,00	m. 7,65	
m. 7,14	m. 7,94	m. 7,65	m. 7,91	m. 7,60	
m. 7,07	m. 7,63	m. 7,03	m. 7,73	m. 7,59	
+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg
m. 7,70	m. 7,45	m. 7,91	m. 7,85	m. 8,16	m. 7,81
m. 7,47	m. 7,21	m. 7,72	m. 7,40	m. 7,26	
m. 7,38	m. 7,21	m. 7,68	m. 7,40	m. 7,24	
m. 7,11	m. 7,09	m. 7,48	m. 7,32	m. 7,19	

TRE BALZI A PIEDI PARI - FEMMINE

2013	2014	2015	2016	2017	Media
43 kg	43 kg	43 kg	43 kg	43 kg	43 kg
m. 6,94	m. 6,35	m. 6,77	m. 7,20	m. 7,12	m. 6,87
m. 6,24	m. 6,28	m. 6,60	m. 7,10	m. 6,93	
m. 6,18	m. 6,28	m. 6,25	m. 6,65	m. 6,25	
m. 6,06	m. 6,27	m. 6,22	m. 6,33	m. 6,15	
50 kg	50 kg	50 kg	50 kg	50 kg	50 kg
m. 6,77	m. 6,63	m. 6,85	m. 6,91	m. 7,31	m. 6,89
m. 6,19	m. 6,38	m. 6,58	m. 6,87	m. 6,87	
m. 6,10	m. 6,35	m. 6,46	m. 6,82	m. 6,81	
m. 5,97	m. 6,12	m. 6,36	m. 6,77	m. 6,23	
57 kg	57 kg	57 kg	57 kg	57 kg	57 kg
m. 6,78	m. 7,12	m. 6,86	m. 7,15	m. 7,11	m. 7,00
m. 6,31	m. 6,72	m. 6,58	m. 7,12	m. 6,87	
m. 6,20	m. 6,70	m. 6,50	m. 7,10	m. 6,86	
m. 6,04	m. 6,62	m. 6,28	m. 7,00	m. 6,00	
66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg
m. 6,31	m. 6,52	m. 6,62	m. 6,82	m. 6,78	m. 6,61
m. 6,23	m. 6,45	m. 6,58	m. 6,54	m. 6,49	
m. 6,10	m. 6,28	m. 6,46	m. 6,34	m. 6,36	
m. 6,05	m. 6,20	m. 6,20	m. 6,12	m. 6,31	
+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg
m. 5,83	m. 6,13	m. 6,68	m. 6,67	m. 7,18	m. 6,50
m. 5,83	m. 5,88	m. 6,35	m. 5,90	m. 6,14	
m. 5,80	m. 5,76	m. 6,32	m. 5,80	m. 5,88	
m. 5,72	m. 5,60	m. 6,19	m. 5,73	m. 5,77	

VALUTAZIONE CAPACITÀ MOTORIE - FASCIA 11-14 ANNI





FINALITÀ DEL PROGETTO

Il Progetto rispetta le norme del DPR 567/1996, del DPR 156/1999, del DM 16/11/2012 e della Legge 107/2015 che prevedono il potenziamento dell'attività sportiva in ogni ordine di Scuola quale crescita umana e della persona.

A tali obiettivi educativi possono collaborare Enti, Federazioni, Associazioni Benemerite e Associazioni Sportive Dilettantistiche riconosciute dal CONI e dallo Statuto di "Sport e salute" approvato lo scorso maggio 2019.

L'ASD è un'Associazione Sportiva Dilettantistica riconosciuta dal CONI, che può contribuire con l'Istituzione scolastica e con la famiglia ad offrire agli Alunni uno stile di vita positivo e vincente.

L'ASD desidera offrire agli Alunni dell'Istituto le proprie competenze, mettendo a disposizione la collaborazione diretta di Insegnanti Tecnici qualificati dalla Federazione per sviluppare comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport, con la finalità di prevenire i problemi che stanno indirizzando la popolazione giovanile verso un "disastro epocale": il sovrappeso, l'anoressia e le alterazioni delle strutture scheletriche. In crescita allarmante, forse sottovalutati, i disturbi del comportamento, il bullismo di gruppo, l'uso di sostanze stupefacenti e dei superalcolici, l'uso ossessivo di smartphone, la dipendenza da giochi virtuali, il cyberbullismo e l'hikikomori (isolamento dalla vita reale).

OBIETTIVI EDUCATIVI

Fornire agli Alunni le occasioni per conoscere se stessi e gli altri, i propri e gli altrui limiti e le proprie e le altrui potenzialità; promuovere il senso di responsabilità, di socializzazione, di confronto, di autocontrollo e di civiltà; instaurare il senso di legalità ed il rispetto delle regole; far conoscere le discipline sportive incluse alle Olimpiadi di Tokyo 2020 posticipate nel 2021.

OBIETTIVI GENERALI

Sviluppare, consolidare e coordinare gli schemi posturali e gli schemi motori di base; sviluppare le capacità motorie e le capacità cognitive; Favorire la socializzazione, la cooperazione e l'integrazione con l'Alunno portatore di problemi psicomotori.

OBIETTIVI SPECIFICI

Migliorare gli schemi posturali per acquisire la corretta postura. Migliorare gli schemi motori di base per perfezionare la capacità di camminare, correre, saltare, tirare, spingere, arrampicarsi, afferrare, lanciare, calciare. Sviluppare particolarmente le capacità condizionali: forza veloce, mobilità articolare e resistenza di breve durata. Sviluppare la lateralità, l'ambidestria e la multisportività. Stimolare l'intelligenza motoria.

OBIETTIVI TECNICI

Apprendere le regole, le posture, i fondamentali tecnici basilari della disciplina sportiva con esercitazioni adeguate all'età ed alla preparazione degli Alunni.

REGOLE BASILARI DELLA PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE SPORTIVE GIOVANILI

- **Adeguatezza del Metodo di insegnamento;**
- **adeguatezza dei contenuti dell'allenamento;**
- **fasi sensibili di miglioramento delle qualità fisiche;**
- **esercizi proposti dal più semplice al più complesso;**
- **variabilità delle proposte di allenamento;**
- **volume dell'allenamento;**
- **intensità dell'allenamento;**
- **ricupero organico e nervoso;**
- **interrelazione tra finalità, contenuti e metodi.**

Progetto Educativo “Combatti”



**In collaborazione con
ASD SGS FORTITUDO 1903
Reggio Calabria**

FINALITÀ DEL PROGETTO

Il Progetto **“COMBATTI”** è conforme alle norme del DPR 567/1996, del DPR 156/1999 e della Legge 107/2015 che prevedono il potenziamento dell'attività sportiva in ogni ordine di Scuola quale crescita umana e della persona. A tali obiettivi educativi possono collaborare Enti, Federazioni, Associazioni Benemerite ed Associazioni Sportive Dilettantistiche riconosciute dal CONI e dallo Statuto di “Sport e Salute”.

L'ANAOAI (Associazione Nazionale Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia) è un'Associazione Benemerita del CONI che, come prevede il proprio Statuto, può contribuire con l'Istituzione scolastica e con la famiglia ad offrire agli Alunni uno stile di vita positivo e vincente. *“Vedi Art. 1, lettera c) rendersi depositaria delle tradizioni dello sport olimpico ed azzurro ed esaltarne lo spirito come stile e concezione di vita, lettera h) istituire ed esercitare rapporti con il mondo della Scuola per incontri e sviluppo di progetti aventi carattere di cultura sportiva e di conoscenza del valore e degli ideali dello sport.”*

Docenti della Scuola dello Sport del CONI e della FIJLKAM, Pediatri e Psicologi, hanno accertato che gli Sport di Combattimento, se proposti da Insegnanti Tecnici qualificati ed esperti, oltre ad essere molto validi per l'acquisizione della corretta postura, diminuiscono il tasso di aggressività, favoriscono la socializzazione ed aumentano l'autocontrollo e l'autostima.

L'ANAOAI - Sezione di Reggio Calabria, di cui fanno parte Docenti di Scienze Motorie e Sportive, Insegnanti Tecnici e Campioni della FIJLKAM (Federazione Italiana Judo, Lotta Karate Arti Marziali) tra i più qualificati d'Italia, dopo anni di studi, sperimentazioni e ricerche, ha redatto una **Progettazione Didattica** che si avvale di Metodi di Insegnamento e di Allenamento **idonei a poter proporre gli Sport di Combattimento nella Scuola Primaria e nella Scuola Secondaria di I Grado.**

Sono stati selezionati i contenuti, dosati i carichi di lavoro e sono state scelte particolari attrezzature. **E' un'attività ludica, multisportiva, che comprende esercizi di preatletismo generale, esercizi acrobatici e le tecniche più semplici di tre Sport di Combattimento olimpici: Karate, Lotta e Judo.** Sport che abbiamo recentemente visto in mondovisione alle Olimpiadi di Tokyo.

L'ANAOAI - Sezione di Reggio Calabria desidera offrire agli Alunni delle Scuole cittadine le proprie competenze, mettendo a disposizione la collaborazione diretta degli **Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia** per sviluppare comportamenti ispirati ad uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione, all'educazione fisica ed allo sport, con la finalità di prevenire i problemi che stanno indirizzando la popolazione giovanile verso un "disastro epocale": il sovrappeso, l'anoressia e le alterazioni delle strutture scheletriche. In crescita allarmante, forse sottovalutati, i disturbi del comportamento, il bullismo di gruppo, l'uso di sostanze stupefacenti e dei superalcolici, l'uso ossessivo di smartphone, la dipendenza da giochi virtuali, il cyberbullismo e l'hikikomori (isolamento dalla vita reale).

SEDE E DURATA DEL PROGETTO

Il Progetto **“COMBATTI”** si svolgerà per due mesi consecutivi presso la Palestra del “Centro Sportivo Matteo Pellicone” di Reggio Calabria, con una o due sedute di allenamento la settimana della durata di un’ora per ciascuna lezione. I giorni e gli orari di lezione saranno stabiliti dal Dirigente Scolastico.

DOCENTI, CONTENUTI GENERALI E METODO

Il Docente di Scienze Motorie e Sportive proponente sarà coadiuvato da **Atleti Olimpici e Azzurri d’Italia** che offriranno agli Alunni partecipanti la possibilità di apprendere gli esercizi preatletici ed acrobatici e le tecniche basilari di autodifesa. Tutte le proposte saranno a carattere ludico, multisportivo e partecipativo ed utilizzeranno il gioco quale strumento di apprendimento.

OBIETTIVI EDUCATIVI

Fornire agli Alunni le occasioni per conoscere se stessi e gli altri, i propri e gli altrui limiti e le proprie e le altrui potenzialità; promuovere il senso di responsabilità, di socializzazione, di confronto, di autocontrollo e di civiltà; instaurare il senso di legalità ed il rispetto delle regole; far conoscere le discipline sportive incluse alle Olimpiadi di Tokyo 2020.

OBIETTIVI GENERALI

Sviluppare, consolidare e coordinare gli schemi posturali e gli schemi motori di base; sviluppare le capacità motorie e le capacità cognitive; sviluppare la lateralità e la multisportività. Favorire l'integrazione dell'Alunno portatore di problemi psicomotori.

OBIETTIVI SPECIFICI

Migliorare gli schemi posturali per acquisire la corretta postura. Migliorare gli schemi motori di base per perfezionare le capacità di camminare, correre, saltare, tirare, spingere, arrampicarsi, afferrare, lanciare, calciare. Sviluppare le capacità coordinative e le capacità condizionali (forza veloce, mobilità articolare, resistenza di breve durata). Sviluppare le capacità di organizzare, di cooperare, di comunicare e di socializzare. Stimolare l'intelligenza motoria.

OBIETTIVI TECNICI

Apprendere le posture, le parate, le cadute, le schivate, le prese, gli svincolamenti, gli sbilanciamenti, le tecniche di calcio, le tecniche di pugno, le tecniche di atterramento e le tecniche di immobilizzazione delle tre discipline di combattimento: Karate, Lotta e Judo. Esercitazioni adeguate all'età ed alla preparazione degli Alunni.

ATTREZZATURE

Aree delimitate, palloncini gonfiabili, pallone di spugna e tappeto a scacchi

Per le esercitazioni ed i giochi del Progetto **“COMBATTI”** si utilizzano Aree delimitate, i palloncini gonfiabili, il pallone di spugna ed il Tappeto a Scacchi (quadrati m. 1 X m. 1 di gomma assemblabili). Per fornire stimoli visivi e sonori agli Alunni, durante le esercitazioni, si farà uso di un fischietto e di due bandierine, una blu ed una rossa.

AREE DELIMITATE - I Campi di Gara sono delimitati per poter svolgere i Giochi ed applicare i Regolamenti. Consentono di alternare le fasi di attacco e quelle di difesa, sono la condizione necessaria per acquisire la concezione di Spazio e di Tempo.

I PALLONCINI GONFIABILI sono un attrezzo determinante ed insostituibile per svolgere il Programma. Essi possono essere considerati “piccoli attrezzi” con “grandi peculiarità”. Infatti, non possono causare traumi, si reperiscono facilmente a poco costo; attraggono molto l’interesse e la curiosità degli Alunni e consentono di svolgere un’infinità di esercizi percettivi, reattivi e tecnici. Per valutare la “sicurezza” dei palloncini gonfiabili, del peso di pochi grammi, di plastica morbida e ripieni d’aria, si propone un confronto con un altro attrezzo molto usato nel mondo dello Sport: il pallone. Questo attrezzo pesa minimo 200 grammi, è di cuoio o plastica dura, durante le partite o gli allenamenti di Calcio, Pallacanestro o Pallavolo, si verificano pallonate in faccia, al corpo, sgambetti e gomitate, eppure, queste discipline sono ritenute “sicure” e divulgate nella maggior parte degli Istituti Scolastici italiani. Per questi motivi, si può affermare che i giochi e le esercitazioni comprese nel Progetto **“COMBATTI”** sono attività motorie e sportive prive di qualsiasi pericolosità.

IL PALLONE DI SPUGNA possiede le stesse caratteristiche di sicurezza e peculiarità dei palloncini gonfiabili, differentemente da questi ultimi, il pallone di spugna può raggiungere velocità maggiori e permette quindi di sviluppare meglio le capacità senso-percettive.

IL TAPPETO A SCACCHI. Le scarpe, se da una parte aiutano l'uomo a camminare senza ferirsi e a non contrarre malattie, dall'altra privano il suo sistema sensoriale-tattile di un'infinità di percezioni, che, sicuramente, contribuirebbero ad un migliore sviluppo delle capacità motorie. Anche le articolazioni del tarso, del metatarso, delle falangi, delle falangine e delle falangette, con l'uso delle scarpe, subiscono una limitazione della mobilità articolare, della flessibilità e della elasticità muscolare. Ecco perché praticare attività motoria a piedi nudi, sul morbido "Tappeto a scacchi" è come prendere una "medicina" per la prevenzione delle malattie dello scheletro, dell'ipocinesia e dell'obesità.

I TRE MODULI PREATLETICI

Sono stati individuati 30 esercizi fondamentali che interpretano la motricità umana. Raggruppati in 3 Moduli di 10 esercizi, distinti per specificità, difficoltà crescente e scientifica sequenza esecutiva, sono idonei per raggiungere gli obiettivi generali e specifici del Progetto **“COMBATTI”**. A ciascun esercizio, per metodo didattico, è stato attribuito il nome di un animale. I Moduli comprendono esercizi di preatletismo (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc.), esercizi di preacrobatica (capovolta, ponte, ruota, rondata) ed esercizi coordinativi (utilizzo contemporaneo di arti superiori ed inferiori). Ogni esercizio ha una durata variabile tra gli 8 ed i 10 secondi con recupero di 10 secondi tra un esercizio ed un altro e di 90 secondi di recupero tra un modulo ed un altro.

I MODULO

- 1) ANTILOPE: corsa calciata dietro a ginocchia basse;
- 2) ZEBRA: corsa a ginocchia alte avanti;
- 3) GIRAFFA: corsa calciata avanti a gambe tese;
- 4) PASSEROTTO: saltelli a piedi pari uniti;
- 5) FRINGUELLO: saltelli ad un piede, alternare tre dx e tre sx;
- 6) PULCE: saltelli con divaricate frontali;
- 7) GAZZELLA: saltelli ad un piede zig zag;
- 8) STAMBECCO: balzi a zig zag con gambe semipiegate;
- 9) CICOGNA: calcio frontale in avanti con arto arretrato;
- 10) AIRONE: calcio circolare in avanti con con arto arretrato.

II MODULO

- 1) ORSO:** andatura quadrupedica in avanzamento;
- 2) GRANCHIO:** andatura in decubito supino con arti inferiori piegati;
- 3) GAMBERO:** andatura quadrupedica in arretramento;
- 4) RAGNO:** dalla posizione quadrupedica, e effettuare traslocazioni del corpo;
- 5) RICCIO:** da posizione quadrupedica, piegamento sulle braccia, rotolamento ed estensione delle braccia;
- 6) TARTARUGA:** andatura quadrupedica: quattro passi con le mani ed un balzo in avanti degli arti inferiori;
- 7) LEPRE:** andatura quadrupedica a balzi in avanti degli arti superiori e balzi laterali degli arti inferiori;
- 8) PANDA:** capovolta in avanti;
- 9) SCARABEO:** capovolta indietro;
- 10) RAGANELLA:** ruota.

III MODULO

- 1) CAVALLINO:** corsa calciata dietro e spinta in avanti degli arti superiori;
- 2) CERBIATTO:** corsa a ginocchia alte in avanti e spinta in alto degli arti superiori;
- 3) LIBELLULA:** corsa calciata avanti a gambe tese e slanci degli arti superiori;
- 4) CICALA:** corsa calciata dietro e slanci degli arti superiori avanti alternati;
- 5) FARFALLA:** corsa a ginocchia alte in avanti e da braccia in fuori slanci indietro;
- 6) MOSCERINO:** corsa calciata in avanti e circonduzione degli arti superiori;
- 7) GRILLO:** affondi con sforbiciate degli arti inferiori in avanti e slanci degli arti superiori;
- 8) PELLICANO:** divaricate degli arti inferiori e slanci laterali basso-alto arti sup.;
- 9) CAVALLETTA:** affondi con sforbiciate degli arti inferiori e slanci laterali bassoalto degli arti superiori;
- 10) CANGURO:** affondi con sforbiciate degli arti inferiori in avanti e pugni con gli arti controlaterali.

GIOCHI: PARTIX 1, PARTIX 2 e FORMULA 7

Sono stati ideati due Giochi di Squadra, denominati PARTIX 1 e PARTIX 2, e un Modulo di 7 azioni motorie: preatletiche, preacrobatiche e tecniche, denominate FORMULA 7. E' un'attività di formazione idonea per gli Alunni della Scuola Primaria e della Scuola Secondaria di I grado. Le azioni offensive degli Sport di Combattimento, sapientemente virtualizzate con gesti spontanei e naturali, non producono forme di aggressività, anzi stimolano la creatività del movimento e un costante bisogno di automisurarsi in funzione dell'altro. Una valenza, questa, fortemente significativa anche per le notevoli e positive ricadute sul piano dello sviluppo relazionale e dell'autostima.

PARTIX 1, PARTIX 2 e FORMULA 7 tendono ad identificarsi di per sé come vera e propria attività sportiva specifica, con le sue regole, i suoi canoni, le autonome finalità, la sicura portata educativa e formativa. È anzitutto esercizio di destrezza e di abilità, che mette in movimento spontaneamente tutte le facoltà motorie del soggetto, lo induce a potenziare senza alcuno sforzo la lateralità e la multisportività e ne stimola fortemente le funzioni visive e la motricità grossa e fine. È, sotto tale aspetto, molto coinvolgente e produttivo anche per l'accoglienza e l'integrazione del soggetto portatore di problemi psicomotori.

Nelle azioni motorie dei Giochi sono incluse le tecniche basilari dei **tre Sport di Combattimento, tra l'altro, la posizione di guardia del Karate, le cadute del Judo e le acrobazie della Lotta.** Pochi minuti di attività producono effetti rilevanti sul piano fisico, poiché il tasso di fatica è opportunamente dosato, ma soprattutto sul piano psicologico ed emotivo in senso più lato, quanto è fuori di dubbio che al termine di ogni seduta di allenamento o di Round, i contendenti si ritrovano fortemente rilassati, con un tasso di aggressività sicuramente inferiore a quello evidenziato prima dell'inizio del gioco.

Il raggiungimento degli obiettivi generali favorisce notevolmente lo sviluppo psico-fisico, previene l'insorgere di paramorfismi caratteristici dell'età evolutiva e risolve anche le piccole problematiche cardiache. Aiuta gli Alunni ad acquisire sicurezza e consapevolezza e li gratifica aiutandoli a migliorare l'autostima ed il comportamento nel gruppo.

PARTIX 1

E' un Gioco tra due Squadre composte di 9/14 giocatori, maschi e femmine.
L'azione principale del Gioco consiste nel lanciare un palloncino gonfiabile nel Campo di Gara della Squadra avversaria assumendo una determinata postura.
Si svolgono 3 Round e per ciascuno di essi si effettua un lancio differente.

1° Round - Mantenere un palloncino gonfiabile con due mani, portarlo dapprima dietro la nuca e successivamente lanciarlo nel Campo di Gara della Squadra avversaria effettuando contemporaneamente un affondo.

2° Round - Mantenere un palloncino gonfiabile con una mano, assumere la posizione di guardia (un piede avanzato e gambe semipiegate) e scagliare il palloncino gonfiabile, colpendolo con un pugno che deve partire dal fianco, nel Campo di Gara della Squadra avversaria.

3° Round - Mantenere le braccia flesse a protezione del tronco con le mani chiuse a pugno, tirare con i piedi i palloncini gonfiabili nel Campo di Gara della Squadra avversaria.

I palloncini gonfiabili sparsi nei due Campi di Gara sono 15.

CAMPO DI GIOCO: Area rettangolare divisa in due Campi di Gara, A e B.



DURATA: 5 Round di 2 minuti ciascuno.

PUNTI: I punti si assegnano per valutazione arbitrale. Si assegna 1 punto alla Squadra che al termine del Round si ritrova meno palloncini gonfiabili sul proprio Campo di Gara. Ogni infrazione accertata dall'Arbitro è valutata “un palloncino” in più sul Campo di Gara della Squadra del Giocatore che ha commesso l'infrazione del Regolamento.

VITTORIA: vince la partita la Squadra che al termine dei 3 Round ha conseguito 2 vittorie.

REGOLE: non è possibile uscire dal campo o invadere il Campo di Gara della Squadra avversaria; non è possibile lanciare il palloncino gonfiabile diversamente da come previsto in quel Round.

PARTIX 2

E' un Gioco tra due Squadre composte di 9/14 giocatori, maschi e femmine.

L'azione principale del Gioco consiste nel lanciare con una mano, mantenendo la posizione di guardia (un piede avanzato e gambe semipiegate), un pallone di spugna contro un giocatore della Squadra avversaria e colpirlo in qualsiasi parte del corpo con lo scopo di far aggiudicare un punto alla propria Squadra.

Se un Giocatore della Squadra avversaria riesce a bloccare il pallone di spugna con entrambe le mani è proprio la sua Squadra ad aggiudicarsi il punto.

Il Giocatore in possesso del pallone di spugna dovrà mantenere, passare al compagno di Squadra o lanciare il pallone di spugna in un tempo massimo di 4 secondi. Per neutralizzare il lancio dell'avversario i giocatori potranno schivare o parare con le mani o gli avambracci il pallone di spugna. I Giocatori delle due Squadre, durante le fasi di gioco, dovranno mantenere la posizione di guardia. La Squadra a cui viene affidato il pallone di spugna, correndo, dovrà spostarsi nell'Area di Tiro.

CAMPO DI GIOCO: Area rettangolare divisa in tre Aree.



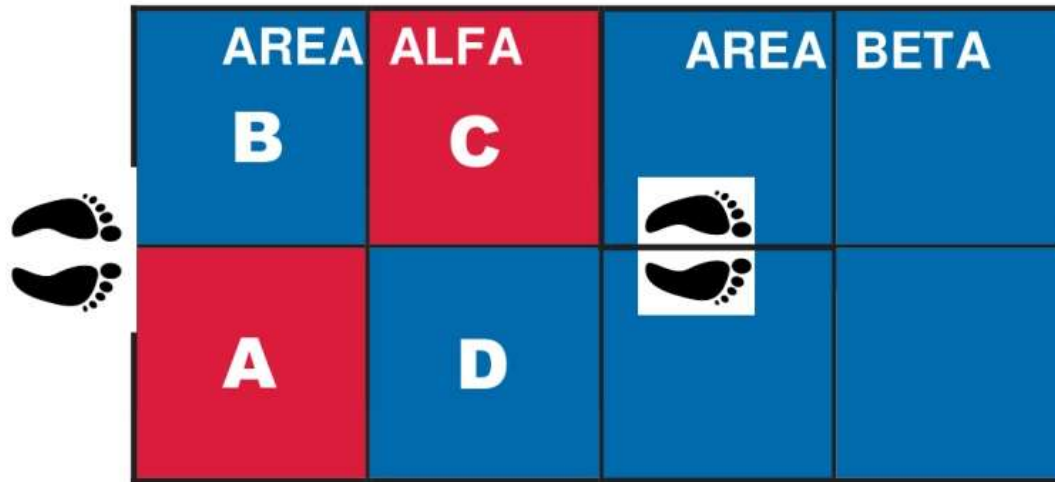
DURATA: 5 Round di 2 minuti ciascuno.

PUNTI: I punti si assegnano per valutazione arbitrale. Si assegna 1 punto per aver colpito in qualsiasi parte del corpo il giocatore avversario. Si assegna 1 punto alla Squadra avversaria per ciascuna infrazione del Regolamento.

VITTORIA: vince il round la Squadra che al termine dei 2 minuti ha conseguito più punti; vince la partita la Squadra che al termine dei 5 Round ha conseguito 3 vittorie.

REGOLE: durante le azioni di gioco dovrà essere mantenuta da tutti i giocatori la posizione di guardia: un arto inferiore avanzato, gambe semipiegate e braccia flesse a protezione del tronco; il pallone di spugna non deve toccare terra nelle fasi di passaggio e presa; tutti i giocatori della Squadra in attacco dovranno spostarsi nell'Area di Tiro prima che venga effettuato il lancio; è obbligatorio effettuare almeno due passaggi tra compagni prima del lancio; i lanci devono essere effettuati a rotazione tra tutti i giocatori; non è possibile uscire dal campo o invadere l'Area della Squadra avversaria.

FORMULA 7



NELLA DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI IL PIEDE DESTRO È SEMPRE INDICATO PRIMA DEL PIEDE SINISTRO.

1) UN BALZO - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI ATTERRANDO SUI QUADRATI BLU (**D**) E ROSSO (**C**) - RAGGIUNGERE L'AREA DI ARRIVO (AREA BETA) PER EFFETTUARE UNA **CADUTA IN AVANTI** (Mae Ukemi).

2) DUE BALZI - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**) E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI ATTERRANDO NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA) PER EFFETTUARE UNA **CAPOVOLTA IN AVANTI**.

3) TRE BALZI- UN BALZO MONOPODALICO IN AVANTI CON IL PIEDE DESTRO SUL QUADRATO ROSSO (**A**), UN BALZO MONOPODALICO IN AVANTI CON IL PIEDE SINISTRO SUL QUADRATO ROSSO (**C**) E UN BALZO IN AVANTI ATTERRANDO A PIEDI PARI DI SPALLE NELL'AREA (BETA) PER EFFETTUARE UNA **CADUTA INDIETRO** (Ushiro Ukemi).

4) QUATTRO BALZI- UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**), UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU (**D**) E ROSSO (**C**), UN BALZO INDIETRO A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**) E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI ATTERRANDO NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA) PER EFFETTUARE UNA **CAPOVOLTA IN AVANTI, PONTE E POSIZIONE DI QUADRUMANIA "GRECA"**.

4) QUATTRO BALZI- UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)**, UN BALZO INDIETRO A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)** E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI ATTERRANDO NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA) PER EFFETTUARE UNA **CAPOVOLTA IN AVANTI, PONTE E POSIZIONE DI QUADRUMANIA "GRECA"**.

5) CINQUE BALZI - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO SFORBICIATO SUI QUADRATI ROSSI **(A)** E **(C)**, UN BALZO SFORBICIATO SUI QUADRATI BLU **(B)** E **(D)**, UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)** E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI ATTERRANDO NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA), ASSUMERE LA POSIZIONE DI GUARDIA ED EFFETTUARE CON L'ARTO SUPERIORE AVANZATO UNA **PARATA ALTA (Jodan Uke)**.

6) SEI BALZI- UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, ED IN RAPIDA SUCCESSIONE: UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO BLU **(D)**, UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO ROSSO **(C)**, UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO BLU **(D)**, UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO ROSSO **(C)** ED UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI CON ATTERRANDO NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA), ASSUMERE LA POSIZIONE DI GUARDIA ED EFFETTUARE CON L'ARTO SUPERIORE AVANZATO UNA **PARATA ALTA (Jodan Uke) e UN PUGNO CONTROLATERALE (Gyaku Tzuki)**.

7) SETTE BALZI - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO LATERALE DI 90° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(B)** E ROSSO **(C)**, UN BALZO FRONTALE CON TRASLOCAZIONE DI 180° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(A)**, UN BALZO LATERALE IN AVANTI CON ROTAZIONE DI 90° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)**, UN BALZO INDIETRO A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO **(A)** E BLU **(B)**, UN BALZO IN AVANTI CON AVVITAMENTO DI 180° A DESTRA A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU **(D)** E ROSSO **(C)** UN BALZO INDIETRO CON AVVITAMENTO DI 180° A PIEDI PARI A SINISTRA NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). ASSUMERE LA POSIZIONE DI GUARDIA ED EFFETTUARE UNA **PARATA ALTA (Jodan Uke), UN PUGNO CONTROLATERALE (Gyaku Tzuki) e UN CALCIO FRONTALE (Mae Geri)**.











CONCLUSIONI

I Ragazzi, all'inizio del secolo scorso, costruivano con uno stelo d'erba un cappio ed andavano a caccia di lucertole, in questo secolo, con lo smartphone, vanno a caccia di "Pokemon", nel 2100 a caccia di cosa andranno?

