



Special Olympics Italia

SMARTSCHOOLGAMES2021

12-22 aprile



## ATLETICA

### Esercizi individuali da svolgere in presenza, in DAD o DDI

**CORSA 25 m per studenti di fascia di età 8-13 anni (2° ciclo primaria e scuole secondarie di 1° grado).** Tracciare a terra una linea di partenza e una linea di arrivo alla distanza di 25 m.

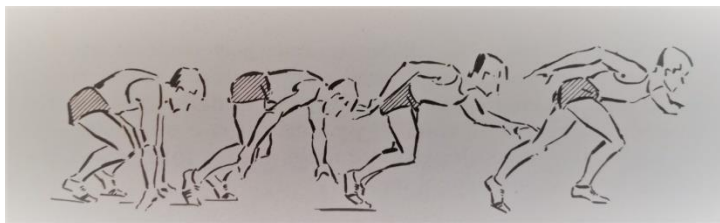


Partenza “carponi”

### RISULTATI DA INVIARE

Misurare il tempo ottenuto.

**CORSA 50m per studenti di fascia di età dai 14 in poi (scuole secondarie di 2° grado).** Tracciare a terra una linea di partenza e una linea di arrivo alla distanza di 50 m.



Partenza “carponi”

### RISULTATI DA INVIARE

Misurare il tempo ottenuto.

### ESERCITAZIONE PER SQUADRA DI ATLETICA IN PRESENZA

La scuola può iscrivere una sola squadra di atletica.

La squadra di atletica sarà formata da 3 studenti con disabilità intellettiva e 3 partner (compagni senza disabilità intellettiva).

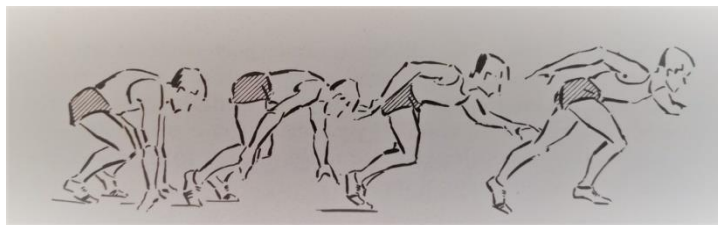
Il percorso può essere predisposto sia in palestra che all’aperto.

### MATERIALE OCCORRENTE:

- 1 pallina da tennis per ogni studente che terranno in tasca fino al momento di lanciarla
- 4 ostacolini di cm 20 o coni e bastoni per ricreare l’ostacolo di cm 20
- Cronometro
- Scotch

### PERCORSO

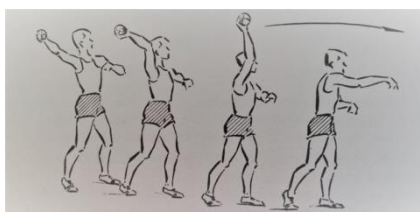
- Sistemare una striscia di scotch a terra (come linea di partenza). Partenza “carponi” per una corsa di 5m;



- Misurare 5m di corsa poi posizionare 4 ostacoli dell'altezza di cm20 posti alla distanza di 1 m uno dall'altro. Saltare gli ostacoli senza fermarsi intervallando con qualche passo;
- Misurare 2m dall'ultimo ostacolo poi sistemare 6 strisce con lo scotch a terra alla distanza di cm 20 una dall'altra per fare una corsa a ginocchia alte calpestando le strisce di scotch
- Misurare 2m dall'ultima striscia e sistemare una striscia con lo scotch a terra (linea di stacco) per simulare una zona per il salto in lungo da fermo. Fare un passo e poi saltare il più lontano possibile atterrando a piedi uniti e braccia proiettate in avanti



- Dalla stessa linea di stacco effettuare un lancio della pallina da tennis che era in tasca



- Dalla stessa linea di stacco si traccia un'alinea di traguardo a 5 m, si farà una corsa veloce sul posto di 30 passi e poi correre in avanti fino alla linea di traguardo, superata la quale può partire il compagno successivo.

### **RISULTATI DA INVIARE**

Si prende il tempo totale che i 6 studenti iscritti alla squadra di atletica in presenza impiegano per fare questo percorso.

### **SQUADRA DI ATLETICA IN DAD o DDI**

**CORSA 25 m per studenti di fascia di età 8-13 anni (2° ciclo primaria e scuole secondarie di 1° grado).** Tracciare a terra una linea di partenza e una linea di arrivo alla distanza di 25 m. Partenza "carponi".

### **RISULTATI DA INVIARE**

Sommare i tempi individuali di 2 studenti con disabilità intellettiva e 2 compagni senza disabilità nella corsa di 25m.

**CORSA 50m per studenti di fascia di età a partire dai 14 anni (scuole secondarie di 2° grado).** Tracciare a terra una linea di partenza e una linea di arrivo alla distanza di 50 m. Partenza "carponi"

### **RISULTATI DA INVIARE**

Sommare i tempi individuali di 2 studenti con disabilità intellettiva e 2 compagni senza disabilità nella corsa di 50m.