



SCHEDA PROGETTAZIONE ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1[^], 2[^], 3[^], 4[^] e 5[^] di scuola secondaria di II grado
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Nelle scuole secondarie la partecipazione è sia a livello individuale che di classe.

- Per gli **sport individuali** la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).
- Per gli **sport di squadra** la squadra è rappresentata dalla classe o dal gruppo classe.
- Per il **premio multidisciplinare**, laddove l'Istituto scolastico voglia prevedere anche tale premio nella Fase di istituto, è previsto il coinvolgimento di tutta la classe in tre discipline sportive di cui almeno una individuale, una di squadra ed una terza a scelta tra individuale, di squadra o integrata. Tutte le studentesse e gli studenti concorrono al punteggio di classe, al quale possono contribuire sia individualmente, che suddivisi in piccoli gruppi, nel confronto con altre classi.

Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività sia individuali che di squadra per dare il proprio contributo rispondendo ai principi dei Giochi della gioventù e valorizzando la partecipazione di tutti e il talento.

Nome dell'attività sportiva proposta	ATLETICA SU PISTA
Obiettivi di apprendimento <i>(in coerenza con le Indicazioni Nazionali per il Curricolo)</i>	• Comprendere e applicare le regole base del fairplay • Saper gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive • Comprendere e sapere applicare le regole e le tattiche delle attività e degli sport individuali e di squadra • Migliorare la padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali • Acquisire varie abilità, tattiche e tecniche motorie praticabili nel gioco, nell'esercizio e nello sport • Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo

	emergere le proprie potenzialità Potenziamento delle capacità motorie, sportive ed espressive
Eventuali obiettivi trasversali e interdisciplinari	- acquisire stili di vita attivi - conoscere le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere psicofisico - applicare i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti valorizzare ed orientare attitudini e capacità
Attività propedeutiche <i>(dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)</i>	- esercitazioni e progressioni didattiche sul correre e sul correre e superare ostacoli avvicinandosi progressivamente ad altezze e distanze regolamentari; - esercitazioni e progressioni didattiche sul lanciare e sull'apprendimento/perfezionamento del lancio del peso; - esercitazioni e progressioni didattiche sul saltare e sull'apprendimento perfezionamento del salto in lungo e del salto in alto; - percorsi, staffette e gare di classe, o per classi parallele utilizzando, con gli eventuali ed opportuni adattamenti, le discipline presenti nel programma dei giochi
Classi coinvolte specificare l'attività proposta per ogni classe (1[^],2[^],3[^],4[^],5[^])	PRIMA CATEGORIA - Classi 1[^] di scuola sec. di II grado Corse: 100 mt - 1000 mt - 80hs F (h cm 0,76) - n. 8 ostacoli - mt 13/mt 8,00/mt 15,00 100hs M (C/i - h cm 0,76) - n. 10 ostacoli - mt 13,00/mt 8,50/mt 10,50 Salti: Lungo - Alto Lanci: Peso 3kg F - 4 kg M Staffetta: 4x100 SECONDA CATEGORIA - Classi 2[^] e 3[^] di scuola sec. di II grado Corse: 100 mt, 1000 mt - 100hs F (h cm 0,76) - n. 10 ostacoli - mt 13/mt 8,50/mt 10,50 110hs M (h cm 0,84) - n. 10 ostacoli - mt 13,72/mt 9,14/mt 14,02 Salti: lungo - alto Lanci: peso 3kg F - 5 kg M Staffetta: 4 x 100 TERZA CATEGORIA - Classi 4[^] e 5[^] di scuola sec. di II grado Corse: 100 mt - 1000 mt - 100hs (0,84) - n. 10 ostacoli - 13mt - 8,50mt - 10,50m 110hs (0,91) - n. 10 ostacoli - 13,72mt - 9,14mt - 14,02mt Salti: lungo - alto Lanci: peso 4 kg F - 6 kg M Staffetta: 4 x 100

Numero Partecipanti	Fase Provinciale La Partecipazione alla Fase Provinciale prevede l'iscrizione da parte delle singole scuole di alunni/e in almeno 3 delle 7 gare in programma in una o più categorie Fase Regionale Ogni commissione decide il numero di alunni/e individualisti che accedono dalle fasi provinciali a quelle regionali Finale Nazionale per la/le categorie previste dal MIM Sono ammessi alla finale nazionale: le alunne/i prime/i classificate/i in ogni gara del programma
Composizione delle squadre per lo svolgimento dell'attività sportiva proposta (solo per gli sport di squadra)	
Attrezzi/materiali <i>(descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)</i>	Fase di Istituto Attrezzatura in disponibilità della scuola e/o degli impianti utilizzati Altre Fasi Attrezzatura normalmente disponibile sui campi di Atletica Leggera
Spazio utilizzato <i>(descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)</i>	- La fase d'Istituto si realizza nelle palestre e/o altri spazi attrezzati all'aperto in disponibilità della scuola o reperiti nel/dal comune di appartenenza - Per le fasi successive si prevede l'utilizzo degli impianti di Atletica Leggera
Durata delle attività	
Preparazione del campo/dell'area di gioco	
Regolamento dell'attività sportiva proposta <i>per le diverse categorie</i>	Per tutte e tre le categorie: PRIMA CATEGORIA (Classi Prime) - M/F SECONDA CATEGORIA (Classi Seconda e Terza) - M/F TERZA CATEGORIA (Classi Quarta e quinta) - M/F

	Fase Provinciale - Per la Fase Provinciale sarà utilizzato il regolamento previsto per la Fase Regionale Fase Regionale - Ogni alunno/a deve gareggiare solo in una specialità individuale più nella staffetta - Le/gli alunne/i partecipanti ai mt. 1000 non possono essere inseriti nella staffetta - Le/gli alunne/i che commetteranno 2 false partenze, verranno squalificati. - Per i salti in estensione e per i lanci ogni atleta avrà a disposizione 3 tentativi; ove possibile, i primi otto effettueranno altri 3 tentativi di finale nella fase regionale - Per le corse si adotterà il sistema delle batterie e finali o delle serie. Le Commissioni potranno decidere, in base alle iscrizioni, una delle due opzioni - È consentito l'uso delle scarpe chiodate Finale Nazionale per le categorie previste dal MIM - Turni di qualificazione e finali per ogni gara - Per la gara dei mt 1000 si adotterà il sistema delle serie
<i>Per gli sport individuali</i> Attività sportiva e regolamento previsti per il premio multidisciplinare <i>(se diverso dall'attività proposta per il premio individuale)</i>	Per tutte e tre le categorie a scelta tra: Triathlon A (peso/alto/staffetta*) Triathlon C (peso/lungo/staffetta*) La classifica di ogni disciplina si redige nel seguente modo: - per getto del peso, salto in lungo, salto in alto: di ogni alunno viene sommata la miglior misura dei due lanci (peso) o dei due salti (lungo o alto) previsti, la divisione per il numero degli alunni della classe fa ottenere la media delle misure della classe che determina la classifica. Alla classe prima classificata vengono assegnati 8 punti e per le posizioni successive si scala di un punto. Alla classe ottava classificata ed alle successive viene attribuito 1 punto. - per la staffetta viene registrato il tempo finale (al centesimo di secondo) e diviso per il numero di alunni della classe in modo da ottenere la media della percorrenza del percorso della classe. Alla classe prima classificata vengono assegnati 8 punti e per le posizioni successive si scala di un punto. Alla classe ottava classificata ed alle successive viene attribuito 1 punto. * La scelta della tipologia di staffetta da utilizzare viene demandata alle singole scuole in quanto in relazione agli spazi in disponibilità per la fase d'Istituto
Eventuali disegni, immagini, grafici esplicativi	

Punteggi dell'attività sportiva proposta	La classifica finale del Triathlon si ottiene sommando i punteggi ottenuti dalla classe nelle singole discipline che li compongono
Note aggiuntive	

ADATTAMENTI

Adattamento per allievi con
disabilità visiva

- Prima categoria - Classi 1[^] della scuola sec. di II grado
- Seconda categoria - Classi 2[^], 3[^] della scuola sec. di II grado
- Terza categoria - Classi 4[^]e 5[^] della scuola sec. di II grado

Prima categoria - Classi 1[^] di scuola sec. di II grado

GRUPPI SPECIALITA'	GARE
CORSE	100 mt - 1000 mt
SALTI	Lungo (con rincorsa a battuta libera)
LANCI	Peso 2 kg F- 3 kg M

Seconda categoria- Classi 2[^], 3[^] di scuola sec. di II grado

GRUPPI SPECIALITA'	GARE
CORSE	100 mt - 1000 mt
SALTI	Lungo (con rincorsa a battuta libera)
LANCI	Peso 3 kg F - 4 kg M

Terza categoria - Classi 4[^]e 5[^] di scuola sec. di II grado

GRUPPI DI SPECIALITA'	GARE
CORSE	100 mt - 1000 mt
SALTI	Lungo (con rincorsa a battuta libera)

	LANCI	Peso 3kg F - 4kg M
	➤ Nei casi di cecità e ipovisione che ne determini la necessità: ○ nella corsa l'allievo è accompagnato in gara da un compagno o da un docente che svolge il ruolo di atleta-guida, per tutta la durata della prova. ○ Il metodo di guida può essere: ▪ mano nella mano tra allievo e atleta-guida; ▪ con cordino che collega mano dell'allievo a mano dell'atleta-guida; ○ nel salto in Lungo e nel lancio del Peso l'allievo è orientato e guidato vocalmente in gara da un compagno o da un docente che svolge il ruolo di guida di pedana, per tutta la durata della prova. Per la partecipazione alle Finali Nazionali è richiesto il <i>Certificato di idoneità sportiva agonistica</i> ai sensi del DM 4-3-1993 e successivi aggiornamenti	
Adattamento per allievi con disabilità uditiva	Gli adattamenti per la pratica sportiva specificamente pensati per gli studenti sordi, che possono facilitare la loro partecipazione e migliorare l'esperienza sportiva: 1. Comunicazione Visiva: Utilizzare segnali visivi, come luci lampeggianti o bandiere, per comunicare istruzioni e avvisi durante le attività sportive. L'uso di gesti e linguaggio dei segni può anche essere incoraggiato tra docente e studente. 2. Tecnologia Assistiva: Implementare dispositivi come sistemi di amplificazione del suono o app di comunicazione visiva che possono aiutare a trasmettere informazioni in modo chiaro e accessibile. 3. Adattamenti delle Regole: Modificare alcune regole del gioco per facilitare la comprensione e la partecipazione. Ad esempio, in alcune discipline, si possono consentire pause per chiarire le istruzioni o per garantire che tutti i partecipanti siano allineati. 4. Ambiente Inclusivo: Creare un ambiente sportivo che promuova l'inclusione, incoraggiando la partecipazione di tutti gli studenti, indipendentemente dalle loro capacità uditive. Ciò può sostenere la sensibilizzazione tra i compagni di squadra. 5. Supporto Visivo per le Istruzioni: Utilizzare schemi, video e dimostrazioni pratiche per insegnare tecniche	

	e strategie di gioco, in modo che gli atleti possano apprendere visivamente. 6. Coinvolgimento di Compagni di Squadra: Promuovere la creazione di legami tra studenti sordi e udenti, incoraggiando la collaborazione e il supporto reciproco durante le attività sportive. 7. Feedback Visivo: Fornire feedback attraverso segnali visivi o scritti, per garantire che gli atleti comprendano le aree di miglioramento e i successi raggiunti. Questi adattamenti possono contribuire a garantire che gli studenti sordi possano partecipare pienamente e con successo alle attività sportive, promuovendo un ambiente inclusivo e stimolante.														
Adattamento per allievi con disabilità motoria	• Prima categoria - Classi 1[^] della scuola sec. di II grado • Seconda categoria - Classi 2[^], 3[^] della scuola sec. di II grado • Terza categoria - Classi 4[^]e 5[^] della scuola sec. di II grado Prima categoria - Classi 1[^] di scuola sec. di II grado <table border="1"> <thead> <tr> <th>GRUPPI SPECIALITA'</th><th>GARE</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CORSE</td><td>100 mt - 1000 mt</td></tr> <tr> <td>SALTI</td><td>Lungo</td></tr> <tr> <td>LANCI</td><td>Peso 2 kg F - 3 kg M</td></tr> </tbody> </table> • Prima categoria - Classi 1[^] della scuola sec. di II grado • Seconda categoria - Classi 2[^], 3[^] della scuola sec. di II grado • Terza categoria - Classi 4[^]e 5[^] della scuola sec. di II grado Prima categoria - Classi 1[^] di scuola sec. di II grado <table border="1"> <thead> <tr> <th>GRUPPI SPECIALITA'</th><th>GARE</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CORSE</td><td>100 mt - 1000 mt</td></tr> <tr> <td>SALTI</td><td>Lungo</td></tr> </tbody> </table>	GRUPPI SPECIALITA'	GARE	CORSE	100 mt - 1000 mt	SALTI	Lungo	LANCI	Peso 2 kg F - 3 kg M	GRUPPI SPECIALITA'	GARE	CORSE	100 mt - 1000 mt	SALTI	Lungo
GRUPPI SPECIALITA'	GARE														
CORSE	100 mt - 1000 mt														
SALTI	Lungo														
LANCI	Peso 2 kg F - 3 kg M														
GRUPPI SPECIALITA'	GARE														
CORSE	100 mt - 1000 mt														
SALTI	Lungo														

	<table> <tr> <td>LANCI</td><td>Peso 2 kg F - 3 kg M</td></tr> </table> Seconda categoria - Classi 2[^], 3[^] di scuola sec. di II grado <table> <tr> <th>GRUPPI SPECIALITA'</th><th>GARE</th></tr> <tr> <td>CORSE</td><td>100 mt - 1000 mt</td></tr> <tr> <td>SALTI</td><td>Lungo</td></tr> <tr> <td>LANCI</td><td>Peso da seduti: 2 kg F - 3 kg M Peso in piedi: 3 kg F - 4 kg M</td></tr> </table> Terza categoria - Classi 4^e e 5^e di scuola sec. di II grado <table> <tr> <th>GRUPPI DI SPECIALITA'</th><th>GARE</th></tr> <tr> <td>CORSE</td><td>100 mt - 1000 mt</td></tr> <tr> <td>SALTI</td><td>Lungo</td></tr> <tr> <td>LANCI</td><td>Peso da seduti: 2 kg F - 3 kg M Peso in piedi: 3 kg F - 5 kg M</td></tr> </table> ➤ Gli allievi non deambulanti possono effettuare le gare di corsa con la propria carrozzina di uso quotidiano o con carrozzina da corsa come da specifiche Fispes; in entrambi i casi è obbligatorio indossare apposito caschetto protettivo. ➤ Gli allievi non deambulanti possono effettuare le gare di Lanci dalla propria carrozzina o da apposita sedia da lancio come da specifiche Fispes. ➤ Nei lanci da seduti la carrozzina, o l'apposita sedia da lancio, devono essere adeguatamente stabilizzate al terreno per consentire l'effettuazione in sicurezza dei lanci. ➤ Per la partecipazione alle Finali Nazionali è richiesto il <i>Certificato di idoneità sportiva agonistica</i> ai sensi del DM 4-3-1993 e successivi aggiornamenti.	LANCI	Peso 2 kg F - 3 kg M	GRUPPI SPECIALITA'	GARE	CORSE	100 mt - 1000 mt	SALTI	Lungo	LANCI	Peso da seduti: 2 kg F - 3 kg M Peso in piedi: 3 kg F - 4 kg M	GRUPPI DI SPECIALITA'	GARE	CORSE	100 mt - 1000 mt	SALTI	Lungo	LANCI	Peso da seduti: 2 kg F - 3 kg M Peso in piedi: 3 kg F - 5 kg M
LANCI	Peso 2 kg F - 3 kg M																		
GRUPPI SPECIALITA'	GARE																		
CORSE	100 mt - 1000 mt																		
SALTI	Lungo																		
LANCI	Peso da seduti: 2 kg F - 3 kg M Peso in piedi: 3 kg F - 4 kg M																		
GRUPPI DI SPECIALITA'	GARE																		
CORSE	100 mt - 1000 mt																		
SALTI	Lungo																		
LANCI	Peso da seduti: 2 kg F - 3 kg M Peso in piedi: 3 kg F - 5 kg M																		
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva	CATEGORIE DI DISABILITA' Le classifiche verranno stilate suddividendo gli alunni/e con disabilità intellettiva nelle seguenti categorie:																		

✓ Alunni/studenti con disabilità intellettivo relazionale (DIR)

✓ Alunni/studenti con disabilità intellettivo relazionale (C21)*

*appartengono a questa categoria gli alunni/studenti con sindrome di Down.

Prima Categoria - Classi 1[^] di scuola sec. di II grado

GRUPPI DI SPECIALITA'	GARE
CORSE	100-1000 MT
SALTI	LUNGO
LANCI	PESO DIR/C21 (2KG-F/3 KG -M)

Seconda Categoria - Classi 2[^], 3[^] di scuola sec. di II grado

GRUPPI DI SPECIALITA'	GARE
CORSE	100-1000 MT
SALTI	LUNGO
LANCI	PESO (3KG-F/5 KG -M) C21 3 KG-F/ 4 KG M)

Terza Categoria- Classi 4[^]e 5[^] di scuola sec. di II grado

GRUPPI DI SPECIALITA'	GARE
CORSE	100 mt - 1000 mt
SALTI	Lungo
LANCI	Peso DIR (4 kg-F/ 5 kg-M) Peso C21 (3 kg-F/ 4 kg-M)

Per ciascun alunno è consentita la partecipazione ad una sola gara individuale. Il numero di alunni che ogni scuola potrà iscrivere alle varie gare viene stabilito dai competenti organismi territoriali.

Per la falsa partenza delle gare di corsa è prevista

	l'applicazione della norma ISF (regolamento internazionale studentesco). Per le gare di lancio e salto valgono le stesse norme applicate dalla FIDAL. Per la categoria Cadetti/e NON è consentito l'uso delle scarpe chiodate. Coinvolgimento dei compagni di classe come risorsa educativa nel ruolo di Tutor: l'alunno che partecipa alla gara dei 1000 mt, può essere accompagnato in gara da un alunno dello stesso istituto. Utilizzo di strategie comunicative, visive e di strutturazione spazio-tempo. Devono essere premiati i primi tre classificati, maschi e femmine, per ciascuna finale di specialità e categoria di disabilità. L'organizzazione potrà prevedere anche l'attribuzione di medaglie di partecipazione per i classificati dal quarto posto in poi. Per la partecipazione alle Finali Nazionali agli studenti viene richiesto il "Certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica" ai sensi del D.M. 4/03/1993, come successivamente aggiornato con nota del Ministero della Salute n. 1269 del 13 gennaio 2021 avente per oggetto: idoneità all'attività sportiva agonistica atletica leggera.
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	