



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).

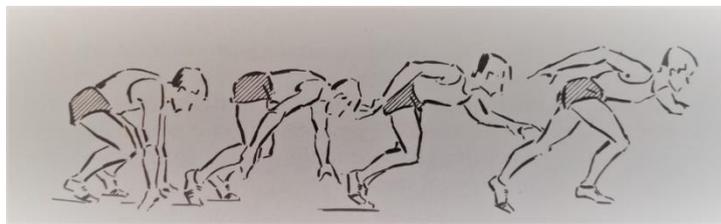
Il percorso può essere predisposto sia in palestra che all’aperto.

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

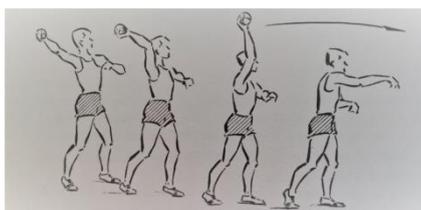
- Sistemare una striscia di scotch a terra (come linea di partenza). Partenza “carponi” per una corsa di 5m;



- 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.