



**Special Olympics Italia**

**SMARTSCHOOLGAMES2022**

30 marzo - 13 aprile



## ATLETICA LEGGERA

Gli esercizi di Atletica che proponiamo sono da svolgersi in palestra o all'aperto. Sono stati suddivisi per 2 gruppi di età, 8-13 anni e oltre i 14 anni.

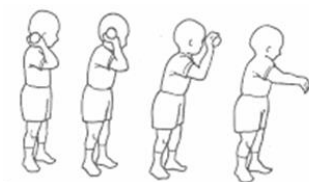
### 1 – ESERCIZI INDIVIDUALI DI ATLETICA

#### 8-13 anni

- a- Corsa 25 m. Tracciare a terra una linea di partenza e una linea di arrivo alla distanza di 25 m. Partenza "carponi". Prendere il tempo. PROVA UNIFIED staffetta a 8 compagni senza passaggio di testimone ma il compagno successivo parte solo dopo che il compagno antecedente ha superato l'arrivo.



- b- Lancio della pallina da tennis/sacchetto (sabbia, riso, fagioli, etc), seguire la tecnica come si vede nella figura. Misurare la lunghezza.

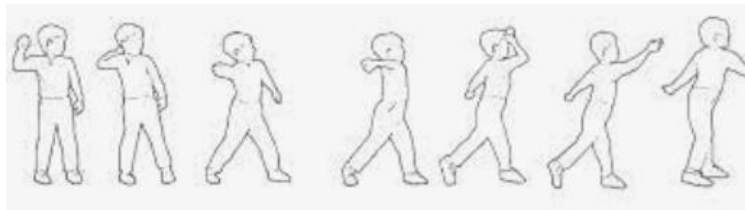


#### Oltre 14 anni

- a- CORSA 50m. Tracciare a terra una linea di partenza e una linea di arrivo alla distanza di 50 m. Partenza "carponi". Prendere il tempo. PROVA UNIFIED staffetta a 8 compagni senza passaggio di testimone ma il compagno successivo parte solo dopo che il compagno antecedente ha superato l'arrivo.



- b- Getto del peso/sacchetto DI 1 Kg per esercitazioni all'esterno utilizzare il peso, per esercitazioni all'interno in alternativa utilizzare SACCHETTO (sabbia, riso, fagioli, etc). Seguire la tecnica come si vede nella figura. Misurare la lunghezza.





## GINNASTICA RITMICA

Gli esercizi di Ginnastica Ritmica che proponiamo sono da svolgersi in palestra o all'aperto. Sono stati suddivisi per 2 gruppi di età, 8-13 anni e oltre i 14 anni.

### 1 – ESERCIZI INDIVIDUALI CON LA FUNICELLA

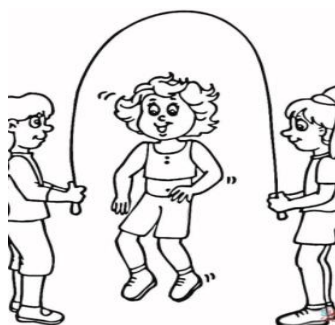
#### 8-13 anni

- a- Rotazione laterale della funicella. Tenere entrambi i capi della funicella e rotarla in avanti vicino al fianco dx per 8 volte facendola sbattere a terra seguendo un ritmo. Ripetere a sx. Ripetere all'indietro a dx e a sx.
- b- Rotazione laterale con saltello. Ripetere l'esercizio precedente abbinando un saltello quando la corda sbatte a terra. Ripetere 8 volte a dx e 8 volte a sx, 8 volte in avanti e 8 volte indietro

#### Oltre 14 anni

- a- Rotazione e incastro sotto i piedi. Tenere la funicella aperta con i capi nelle mani e dietro ai talloni. Portarla avanti e fermarla alzando le punte dei piedi. Farla ritornare dietro sollevando i talloni e ripetere l'esercizio per 10 volte.
- b- Rotazione e saltello. Far girare la corda in avanti e saltare a tempo, quando la corda tocca terra, alternando un piccolo saltello quando la corda sta girando. Ripetere 3 serie da 20 saltelli intervallate da una pausa di 1 minuto.

2- ESERCIZIO RITMICO A 3 UNIFIED per entrambi i gruppi di età. Occorre avere una corda più lunga o unire 2 corte. Dovrebbe essere abbastanza lunga da passare facilmente sopra la testa di colui o coloro che saltano e coloro che fanno girare la corda possono stare ad una distanza comoda.





Special Olympics Italia

SMARTSCHOOLGAMES2022

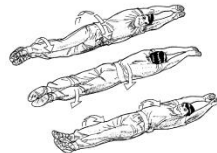
30 marzo - 13 aprile



## MOTOR ACTIVITIES TRAINING PROGRAM

Gli esercizi che proponiamo per gli studenti con grave disabilità intellettiva e/o con disabilità fisica o sensoriale abbinata ad essa, possono essere eseguiti in palestra o all'aperto, con studenti in piedi o in carrozzina (anche guidata da un compagno durante il percorso). Il percorso dovrà essere eseguito anche dai compagni di classe senza disabilità.

**STAZIONE 1 ROTOLAMENTO** Mettete l'allievo prono su un tappetino o su una superficie morbida. Assicuratevi che le braccia siano lungo il corpo o sopra la testa (non incrociate sotto il petto o l'addome).  
OCCORRENTE: 3-4 tappetini



LIVELLO 1 L'allievo rotola lateralmente da prono a supino con assistenza dell'istruttore.

LIVELLO 2 L'allievo esegue 3 o 4 rotolamenti di seguito senza nessun aiuto.

**STAZIONE 2 TIRO DI SACCHETTI** OCCORRENTE: occorrono diversi sacchetti di fagioli o di sabbia, di vario peso e di vari colori o palline di spugna di varia grandezza

LIVELLO 1 L'allievo tira il sacchetto/pallina di spugna e viene assistito fisicamente dall'insegnante che guida la mano. Il tiro può essere fatto piegando il gomito o a braccio teso.

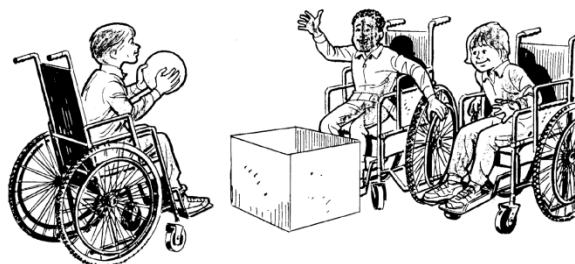
LIVELLO 2 L'allievo tirerà da solo il sacchetto dentro un contenitore.



**STAZIONE 3 COLPIRE** OCCORRENTE: 3-4 palle leggere di spugna o palloncini gonfiati, 2 coni per appoggiare la palla. 2 bastoni di plastica o 2 racchette piccole di plastica. Colpire con la mano o con un attrezzo una palla leggera o palloncino gonfiato posta sopra ad un cono oppure tenuta in mano dall'insegnante/compagno.



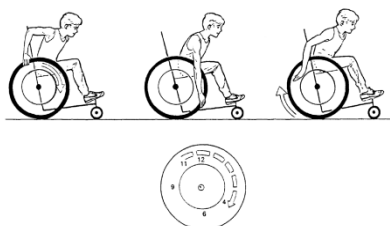
**STAZIONE 4 LANCIO** OCCORRENTE: palloni da calcio e pallacanestro. L'allievo dovrà lanciare la palla in un canestro bassissimo o in un cerchio tenuto in mano da un compagno o una scatola posta a terra. Inizialmente il pallone può essere molto grande, progressivamente si può usare una palla da calcio o pallacanestro.



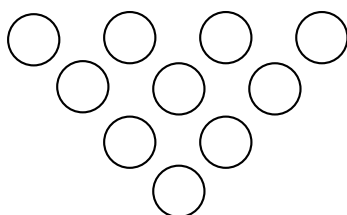
**STAZIONE 5 SLALOM** IN PIEDI O IN CARROZZINA. OCCORRENTE: 6-8 birilli o coni per delimitare un percorso. Gli studenti in piedi eseguono uno slalom tra i coni. Gli studenti in carrozzina lo eseguono muovendo le mani sulle ruote.

LIVELLO 1 L'allievo muoverà la carrozzina avanti con l'assistenza diretta dell'insegnante che guiderà le mani sulle ruote.

LIVELLO 2 L'allievo muoverà la carrozzina in avanti per 3 metri in slalom tra 6-8 coni



**STAZIONE 6 BOWLING A 10 BIRILLI** OCCORRENTE: 10 Birilli in plastica oppure 10 bottiglie di plastica riempite con un po' di acqua, una palla di plastica, rampa per gli studenti in carrozzina. I birilli vengono disposti nella posizione a triangolo



1

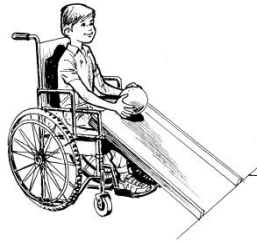
Linea di tiro

L'allievo tira 2 volte e ripete per 2 volte. Rimuovere i birilli tra un tiro e l'altro e riposizionarli per ogni nuovo gioco. L'allievo può stare seduto o in piedi purchè stia dietro la linea di tiro. Si possono utilizzare anche 2 mani per fare il tiro.

LIVELLO 1 La linea di tiro è posizionata a 2 m dal birillo 1.

LIVELLO 2 La linea di tiro è posizionata a 5 m dal birillo 1.

Se l'allievo è su sedia a rotelle si può utilizzare una rampa



**STAZIONE 7 ESERCIZIO COLLETTIVO** Staffetta di Palloncini in Aria. **OCCORRENTE:** palloncini colorati gonfiati, almeno 1 per ciascuno.

Disponete la classe in un piccolo cerchio a distanza di sicurezza. Il gioco è chiamato "lancialo in alto" il cui scopo è che ognuno lancia il suo palloncino in aria cercando di mantenerlo in aria. Assistete, se necessario, i partecipanti di MATP a lanciare il palloncino in aria. Incoraggiate i partecipanti ad utilizzare qualsiasi parte del corpo per colpire il proprio palloncino e rimanere sempre a distanza di sicurezza gli uni dagli altri.



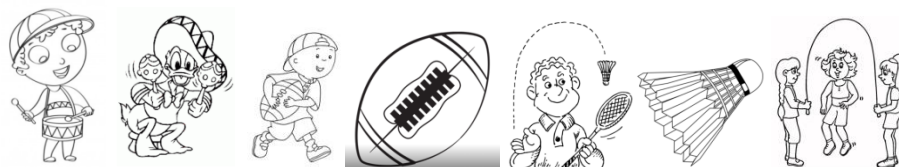
Le attività che proponiamo quest'anno per il Programma Young Athletes ha per tema "Creiamo la rivoluzione dell'inclusione". Sono proposte 3 diverse attività:

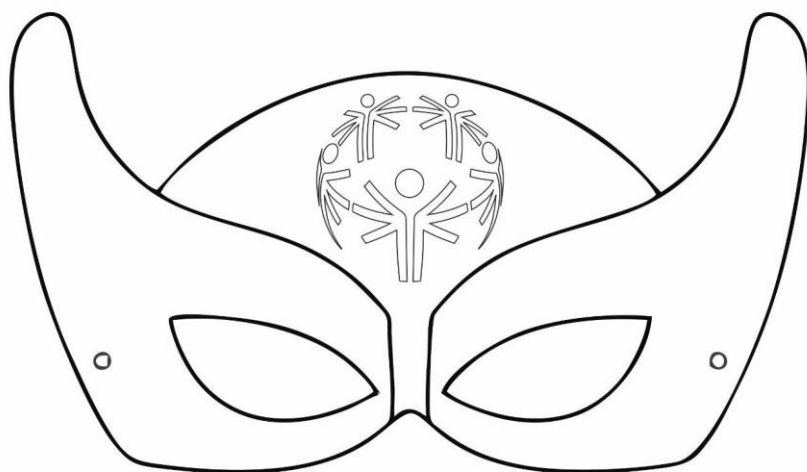
- 1- COREOGRAFIA RITMICA da fare mantenendo la distanza ed indossando la mascherina che i bambini avranno realizzato e seguendo un tutorial che sarà inviato alle scuole che si iscriveranno a Young Athletes. Per la coreografia si possono utilizzare anche alcuni piccoli strumenti a percussione costruiti dai bambini, come da esempi sotto riportati:
- 2- COSTRUIRE UNO STRUMENTO a percussione con il riciclo creativo:  
MARACAS 1 bottiglietta di plastica e riso (che si può anche colorare). Oppure utilizzare i contenitori delle sorprese degli ovetti, inserendo dentro del riso o delle perline. Ci si può anche attaccare un bastoncino con lo scotch di carta.  
NACCHERE Ritagliare 2 cartoncini e ripiegare a metà come nella figura 1. Attaccare dentro 2 tappi di metallo. Attaccare fuori 2 piccole maniglie come nella figura 2



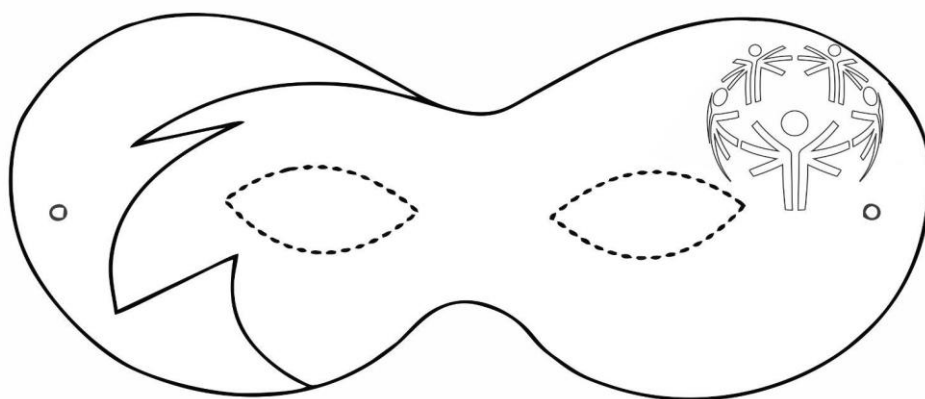
TAMBURO E BACCHETTA 1 barattolo di metallo per le conserve alimentari (senza il tappo) o tubo delle patatine. Mettere un po' di riso. Ricoprire bene l'apertura con lo scotch. Prendere una matita e avvolgerci ben stretta della carta da riciclare, ricoprire con lo scotch.

### 3- DISEGNI DA COLORARE E MASCHERINA





Special Olympics  
**Young Athletes™**



Special Olympics  
**Young Athletes™**





## RUGBY

Gli esercizi propedeutici al Rugby che proponiamo sono da svolgersi in palestra o all'aperto, con palle da rugby di spugna o in plastica, oppure con altre tipologie di palle. Ogni studente esegue il percorso e dopo averlo terminato deve sanificare la palla prima di riporla o passarla ad un compagno. L'esecuzione di questo percorso è adatto sia al gruppo di età 8-13 anni, che per il gruppo di età oltre i 14 anni (per questo gruppo si può richiedere una esecuzione più veloce).

1 - CORRERE PER 10 M PORTANDO LA PALLA APPOGGIATA SU UN FIANCO O SULLA PANCIA TENUTA CON 2 MANI E CORRERE VERSO I CONI/BIRILLI



2 - SLALOM PREPARARE 5 CONI/BIRILLI A DISTANZA DI 1,5 m TRA LORO. ALL'ALTEZZA DEL 2° E DEL 5° CONO, METTERE 2 STUDENTI/DOCENTI CHE FANNO DA SPAVENTAPASSERI (STANDO FERMI SUL POSTO CERCANO DI OSTACOLARE IL PASSAGGIO DI CHI STA ESEGUENDO IL PERCORSO). DOPO LO SLALOM ANDARE VERSO I TAPPETINI

3 - ALL'ARRIVO SUI TAPPETINI EFFETTUARE 2 ROTOLAMENTI TENENDO LA PALLA IN MANO E ALLA FINE DEL 2° ROTOLAMENTO EFFETTUARE UNA CHIUSURA DEL CORPO SUL FIANCO (tenendo la palla sulla pancia come per proteggerla). TENERE LA POSIZIONE CONTANDO FINO A 5 e poi rialzarsi ed andare vicino al muro

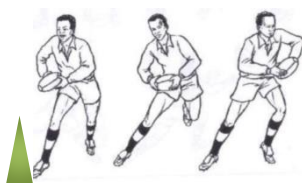


4 - DISEGNARE SUL MURO CON LO SCOTCH DI CARTA 2 QUADRATI 40x40 UNO PIU' IN BASSO E UNO PIU' ALTO. DISEGNARE A TERRA UNA LINEA A 2 METRI DAL MURO. CON I PIEDI SULLA LINEA DI FIANCO AL

MURO LANCIO CON 2 MANI DELLA PALLA AL MURO CON UNA TORSIONE DEL BUSTO CERCANDO DI COLPIRE IL CENTRO DEI QUADRATI. FARE 5 LANCI CON TORSIONE DEL BUSTO A DX E 5 LANCI CON TORSIONE DEL BUSTO A SX. DOPO OGNI LANCIO RECUPERARE LA PALLA



5 - CAMBIO DI DIREZIONE DOPO AVER RECUPERATO LA PALLA DELL'ULTIMO LANCIO AL MURO, CORRERE VERSO UN CONO POSTO AL CENTRO DELLA PALESTRA. IN PROSSIMITA' DEL CONO SI DEVE CAMBIARE REPENTINAMENTE DIREZIONE FACENDO FINTA DI ANDARE A SX E POI INVECE SI CAMBIA DIREZIONE A DX



6 - POI TORNARE INDIETRO VERSO IL CONO E FARE UN GIRO DI 360° INTORNO AL CONO ED ANDARE VERSO UNA LINEA DI META TRACCIATA A TERRA A CIRCA 5 METRI DAL CONO.

7 – RAPPRESENTA LA LINEA DI META, OLTRE TALE LINEA L'ALLIEVO SCHIACCIA A TERRA IL PALLONE.



**PROVA UNIFIED** il percorso può diventare una staffetta. Appena viene schiacciato a terra il pallone oltre la linea di meta, può partire lo studente successivo. Ripetere 3 volte la staffetta cercando di aumentare la velocità migliorando il tempo di esecuzione.



## BADMINTON

Gli esercizi di Badminton che proponiamo sono da svolgersi in palestra o all'aperto. Sono stati suddivisi per 2 gruppi di età, 8-13 anni e oltre i 14 anni.

### 1 – ESERCIZIO INDIVIDUALE DI BADMINTON

8-13 anni

L'ideale sarebbe avere volani e racchette, in mancanza di attrezzatura specifica, utilizzare del cartone un po' resistente per costruire una piccola racchetta o una mano grande per colpire una pallina o un palloncino gonfiato.

A- Tirare il palloncino 1 ): Gli allievi si spostano liberamente nello spazio a coppie e si passano un palloncino gonfiabile con le mani, senza farlo cadere per terra. È possibile fare lo stesso esercizio con due palloncini.

B- Tirare il palloncino 2: Gli allievi si spostano liberamente nello spazio a coppie e si passano un palloncino solo con la mano che tiene la racchetta o una mano di cartone.

#### **Più difficile:**

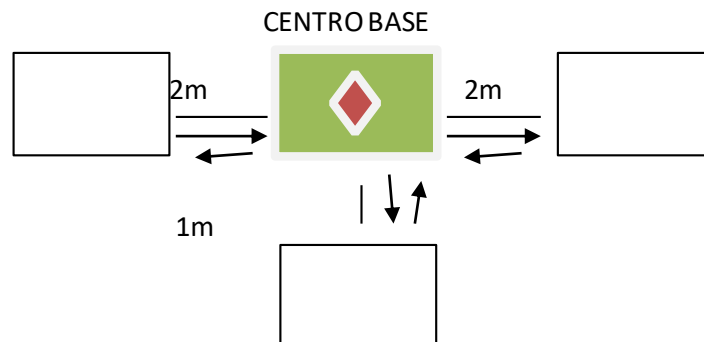
1. Cercare di fare un giro su se stessi tra i tiri.
2. Cercare di sedersi tra i tiri.
3. Cercare di passare il palloncino tra le gambe.
4. Cercare di passare il palloncino facendo un rimbalzo sulla parete.

**Prova UNIFIED** : gli alunni formano delle squadre (max. sei allievi) e si posizionano a un'estremità della palestra. Ogni squadra ha un palloncino. Ogni membro del gruppo deve correre in avanti e indietro su un determinato percorso tirando il palloncino in aria e riprendendolo senza farlo cadere per terra.

Oltre 14 anni

A- **MATERIALE OCCORRENTE**: Scotch di carta, 6 volani oppure palline di carta ricoperte di stagnola più o meno grandi come un volano da badminton.

Disegnare 3 rettangoli 30x40 con lo scotch come nella figura e mettere 6 volani o 6 palline nel rettangolo di destra rispetto al centro base.



Iniziare dall'interno del centro base, fare un saltello e divaricare le gambe, poi andare con saltelli laterali dentro il rettangolo a destra, prendere un volano/pallina e ritornare al centro base con saltelli laterali a sinistra. Fare saltello divaricato e correre avanti verso il rettangolo frontale e ritornare al centro base con corsetta all'indietro. Saltello divaricato e spostarsi nel rettangolo a sinistra con saltelli laterali, poggiare il volano/pallina nel rettangolo di sinistra e ritornare al centro base con saltelli laterali. Ripetere fino a che tutti i volani sono stati spostati dal rettangolo di destra a quello di sinistra.

**B- MATERIALE OCCORRENTE:** Volani e 1 racchetta per ogni allievo. In mancanza di attrezzatura specifica, utilizzare del cartone un po' resistente per costruire una piccola racchetta o una mano grande per colpire, mentre i volani possono essere sostituiti da palline di carta ricoperte di stagnola. A coppie distanti circa 2 m tra loro, un allievo con una racchetta e l'altro con 10 volani/palline. Viene lanciato il volano/pallina e l'altro lo deve colpire con la racchetta/palmo della mano. Ripetere 10 volte poi cambiare. Non ci può essere passaggio della racchetta tra un allievo e l'altro, se non prima di averle correttamente sanificate.