

Programma di ginnastica G.S.S.2008/09  
Scuola secondaria 1° grado  
Diversabili

Percorso ginnastico

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

Prova n. 1

Il primo allievo parte al "via" con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra dirigendosi verso il contenitore dove la posa.

Prova n. 2

Si dirige verso il primo ritto per effettuare liberamente un giro completo (minimo 360°) intorno ad esso, e di seguito effettua un altro giro completo (minimo 360°) intorno al secondo ritto.

Prova n. 3

Sale sulla panca ed effettua una traslocazione, scende dalla panca dopo aver superato la linea Z

Prova n. 4

Passa dietro al cono.

Prova n. 5

Si porta successivamente verso l'angolo D prende la funicella posta nel quadrato segnato a terra  
Esegue 4 saltelli con giri normali della fune e/o superamento della fune, al termine ripone la fune a terra

Prova n. 6

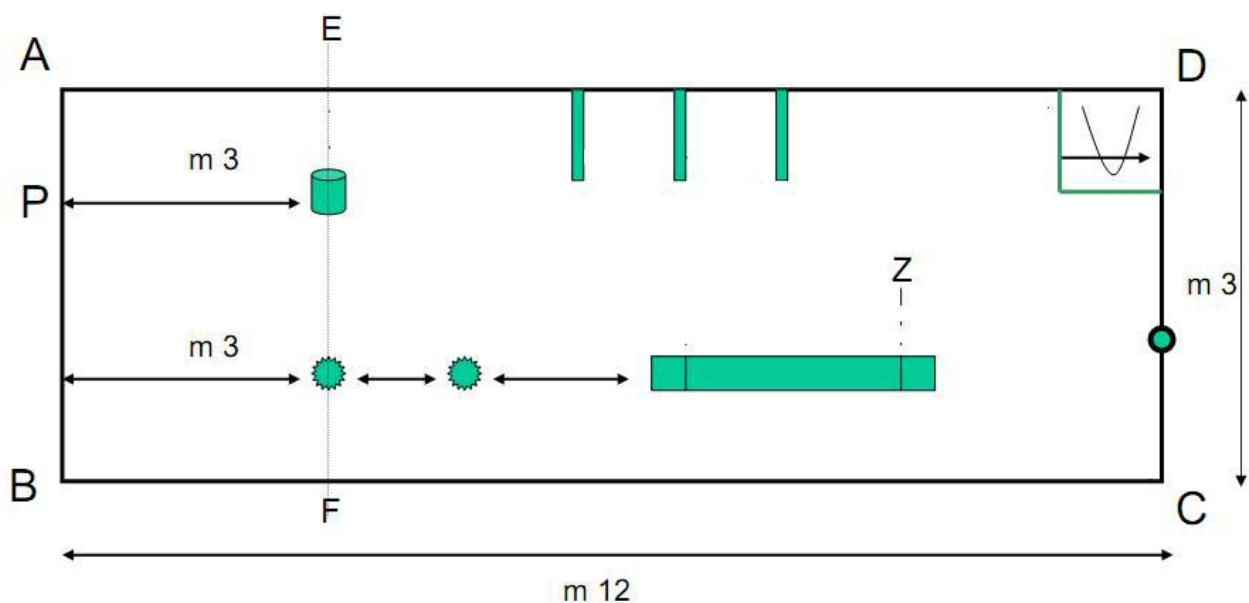
Si dirige verso la panca e posando le mani su di essa, esegue 2 superamenti della panca a dx e sx in forma libera

Prova n. 7

Si dirige agli ostacoli passando al di sotto il primo (cm 60), sopra al secondo (cm 20) e sotto il terzo (cm 60).

Prova n. 8

Si dirige al contenitore, prende la palla, esegue un piccolo lancio della palla in volo, la riprende e corre verso la linea di arrivo; il tempo si ferma quando l'allievo supera la linea di arrivo.



Referente Regionale  
Carmela Serrone

Programma di ginnastica G.S.S.2008/09  
Scuola Secondaria di 2° grado  
Diversabili

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

Prova n. 1

Il/la concorrente, con partenza in decubito prono, spalle dietro la linea di partenza AB, corpo in atteggiamento lungo, al via si alza, prende la palla dal contenitore la rotola al suolo ed esegue di seguito una capovolta rotolata avanti sui tappeti, la riprende e la ripone nel contenitore e corre verso la pedana

Prova n.2

Con battuta a piedi pari sulla pedana esegue un salto pennello (salto verticale, corpo atteggiamento lungo)

Prova n. 3

Arrivo sul tappeto, dorso alla pedana.

Esegue sul tappeto un rotolamento del corpo di 360° intorno all'asse longitudinale quindi aggira esternamente la boa posta sul lato CD ad un metro dall'angolo D

Prova n. 4

Prende la fune ed esegue 4 saltelli in forma libera sul posto e/o 4 superamenti della fune

Al termine mette la fune a terra nello spazio compreso tra il lato CD e la linea EF (a m 4,00 da CD).

Prova n. 5

Salta e/o supera 3 over di h. cm 40

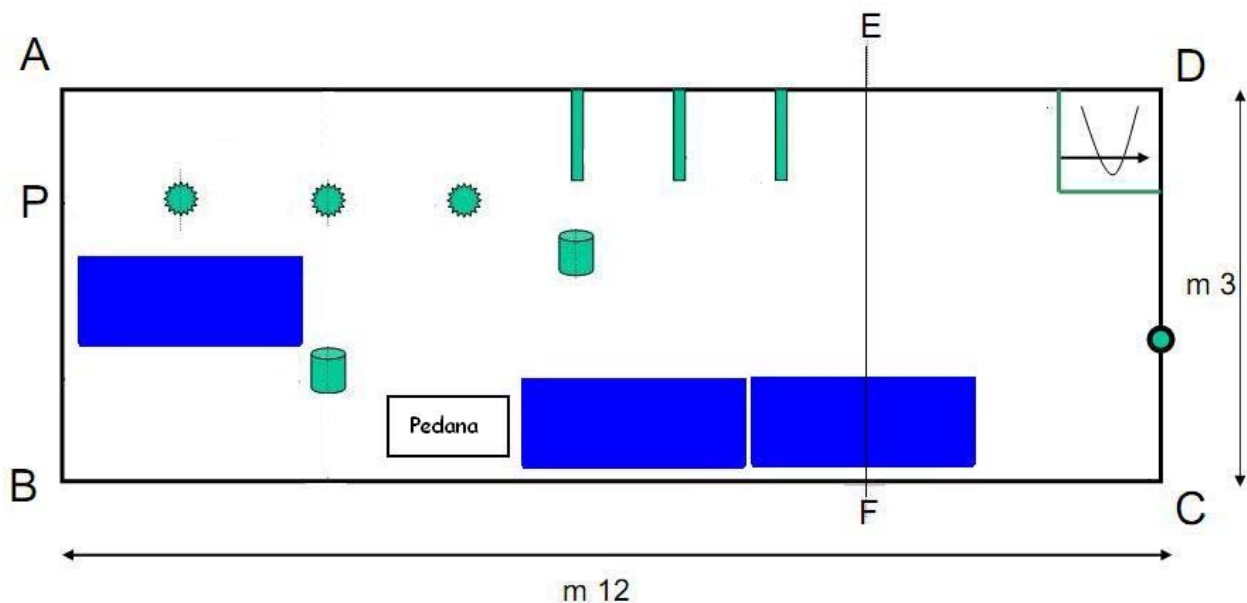
Prova n. 6

Esegue palleggi fra 3 coni con palla di ritmica o di pallavolo proseguendo fino all'arrivo.

L'arrivo dell'alunno sul lato AB segna la fine della prova.

Classifica: individuale.

Ogni alunno/a può essere seguito per tutto il percorso, dal docente di sostegno o dal docente di educazione fisica.



Referente Regionale  
Carmela Serrone