



SCHEMA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1^a, 2^a, 3^a
di scuola secondaria di primo grado
FEDERKOMBAT (FIK)

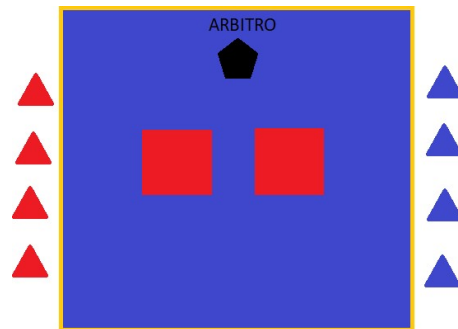
Per gli sport individuali la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).

Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività 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	EDUKOMBAT
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	Sarà strutturata una progressione didattica che partirà dal perfezionamento degli schemi motori di base, quali correre, saltare, lanciare; infatti, sarà proprio questo lavoro che permetterà di sviluppare tutte le capacità motorie creando così una vera e propria propedeuticità e multilateralità con gli altri sport per poi entrare nello specifico delle skills motorie afferenti alla disciplina della kickboxing e della muay thai.
Categorie e classi coinvolte. Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA PRIMO GRADO- PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1^a) • SECONDARIA PRIMO GRADO- SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2^a e 3^a) <u>Per tutte le classi delle scuole secondarie di I grado verrà proposta una competizione basata su due prove che sono:</u> ✓ <u>FederKombat Flag</u> ✓ <u>Prova a circuito</u> Si esplicita che le due specialità sono indipendenti: l'Istituto può partecipare ad una sola specialità o ad entrambe. Se ad entrambe, i partecipanti possono partecipare ad una sola. Inoltre, relativamente al

	Federkombat Flag, nel passaggio alle fasi successive i componenti posso essere modificati.
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	Le attrezzature per la competizione prevedono per ogni area di gara le seguenti attrezzature: Per la prova FederKombat Flag due cinture da sport da combattimento, una di colore blu e l'altra rossa con dei nastri posizionati al loro interno. 1 sacco da leggero da terra regolabile in altezza; ✓ 1 Set di cerchi di varia grandezza; o scotch colore visibile per creare cerchi a terra. ✓ 1 corda da allenamento; ✓ 1 set di 10 coni piccoli; ✓ Materassina morbida per capovolta ✓ Oggetto da lanciare da kg 0,50
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	Le aree di gara saranno due quadrati di tatami della misura di 6x6 mt. Il tatami è quello da sport da combattimento con pezzi incastrabili di spessore 2.5 cm e misura 1x1mt. A tal proposito per lo svolgimento di una competizione in sicurezza, sarà necessaria un'area di gara di almeno 100mq provvista di almeno 3 tavoli e 15 sedie.
Durata delle attività	La durata della prima prova Federkombat Flag sarà di 1 minuto. La seconda prova composta dal circuito sarà di 2 minuti. Nel considerare una competizione che si svolge simultaneamente su due aree, la sua durata complessiva sarà di circa 3 ore.
Programma delle attività	Le due prove sono indipendenti tra loro: l'istituto deciderà a quale specialità partecipare
Preparazione del campo/dell'area di gioco	Si posizioneranno le due aree di gara di tatami 6x6 mt ad una distanza di 4mt l'una dall'altra lasciando esternamente ad entrambe la stessa distanza di sicurezza di 4 mt. Successivamente sull'area di gara del circuito verranno posizionate le attrezzature su riportate, come corda, sacco, coni, cerchi e quantone.
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	PROVA 1: FEDERKOMBAT FLAG (gara di Istituto) Squadre e posizionamento • 2 squadre da 4 giocatori ciascuna • Angolo Blu → fazzoletti blu • Angolo Rosso → fazzoletti rossi • Ogni giocatore ha un numero da 1 a 4 • L'arbitro si posiziona al centro del tatami, rivolto verso il tavolo del cronometrista Si esplicita che le squadre potranno essere maschili o femminili con un numero di 4 partecipanti per

genere.



Il gioco

1. L'arbitro chiama ogni coppia di giocatori per un numero uguale di volte
2. I due giocatori corrispondenti entrano nell'area centrale del tatami
3. Si posizionano in guardia, frontalmente
4. Inizia la sfida per rubare il fazzoletto dell'avversario, utilizzando esclusivamente movimenti codificati
5. I giocatori non possono toccarsi in alcun modo: nessun contatto fisico è ammesso

Tempo e punteggio

La sfida tra le due squadre dura 4 minuti totali.

La sfida tra i singoli giocatori dura massimo 30 secondi.

Tempo del furto	Punti assegnati
Entro 15 secondi	3 punti
Dopo 15 secondi (entro 30)	1 punto
Nessun furto	0 punti

Se entrambi riescono contemporaneamente → 1 punto ciascuno

Movimenti ammessi

Movimento	Descrizione
Piede perno	Rotazione attorno al piede per cambiare angolazione
Cambio guardia	Passaggio fluido tra guardie
Parata simulata	Gesto tecnico per intercettare un attacco immaginario

Schivata	Spostamento rapido per evitare un attacco simulato
----------	--

Solo movimenti codificati. Nessun contatto fisico.

PROVA 2 prova individuale
CIRCUITO: 4 Stazioni (A-B-C-D)

A. **CORDA**

Obiettivo: coordinazione e ritmo.

Attività: L'atleta esegue salti singoli con la corda.

Giudizio: 1 Ufficiale di Gara controlla:

- Il numero di giri effettuati in **30 secondi**

Punteggio: Vince l'atleta che effettua il **maggior numero di giri**.

B. **SLALOM+CAPOVOLTA/ROTOLOAMENTO**

Obiettivo: agilità, orientamento nello spazio, rapidità e controllo del corpo.

Attività: L'atleta percorre uno slalom composto da **10 con**, alternandoli uno per uno senza saltarne nessuno. Al termine dello slalom, esegue una **capovolta avanti/rotolamento** sul tappetino.

Giudizio: Vince l'atleta che completa l'intera prova (slalom+ capovolta/rotolamento) nel **minor tempo possibile**.

Nota di sicurezza: Se l'atleta non può eseguire la capovolta, è prevista l'alternativa del **rotolamento laterale**, senza penalità aggiuntive.

C. **LANCIO MORBIDO**

Obiettivo: coordinazione oculo-manuale, precisione, controllo del gesto.

Attività: L'atleta lancia il "peso" verso un bersaglio posto a terra. Sono previsti **3 tentativi**.

Giudizio: 1 Ufficiale di Gara valuta:

- La precisione del lancio,
- La postura,
- Il controllo del movimento.

Punteggio:

- Bersaglio grande: **1 punto**
- Bersaglio medio: **2 punti**
- Bersaglio piccolo: **3 punti**

	Nota: La distanza può essere adattata in base all'età. D. SACCO-PROVA DI PRECISIONE CON DUE MISURE Obiettivo: efficacia, precisione e controllo del calcio. Attività: Sul sacco vengono applicate due strisce di nastro adesivo: • Linea bassa: all'altezza della vita dell'atleta. • Linea alta: all'altezza della testa dell'atleta. L'atleta ha a disposizione 5 calci (tecnica libera consentita dalle regole FederKombat) e deve colpire il sacco mirando alle diverse zone. Zone di punteggio • 1 punto→ calcio che colpisce sotto la linea più bassa (zona vita-gambe). • 2 punti→ calcio che colpisce lo spazio tra le due linee (zona busto). • 3 punti→ calcio che colpisce sopra la linea più alta, cioè all'altezza della testa. Punteggio massimo ottenibile: 15 punti (5 calci × 3punti). Giudizio 1 Ufficiale di Gara valuta: • La zona effettivamente colpita, • La correttezza del gesto, • Il controllo e la sicurezza dell'esecuzione.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	PUNTEGGIO GARA CLASSIFICA PRIMA PROVA (Federkombat flag): Gara ad eliminazione diretta a gironi: vince la l'Istituto che ottiene il punteggio maggiore. Questa passerà il turno, mentre la squadra sconfitta viene eliminata. CLASSIFICA SECONDA PROVA (Circuito): SISTEMA DI VALUTAZIONE INDIVIDUALE – PROVA 2 (Circuito a 4 Stazioni) Principi Generali: La valutazione individuale dell'atleta nella Prova 2 si basa sui risultati ottenuti

nelle quattro stazioni del circuito:

Tabella Riassuntiva PUNTEGGI PROVA 2

Stazione	Risultato da inserire nello schema
A – Corda	Classifica finale in base al numero di giri di corda in 30" (punti in base alla tabella sottostante)
B – Slalom + Capovolta	Tempo totale Minor tempo (slalom + = posizione capovolta) migliore (punti in base alla tabella sottostante)
C – Lancio Morbido	Somma punti dei 3 lanci (1-3 punti per bersaglio)
D – Sacco (Precisione)	Somma punti dei 5 calci (1-3 punti per zona)

■ Tabella PER PUNTEGGI CLASSIFICA STAZIONE A e B

POSIZIONE	Punti
1	10 punti
2	9 punti
3	8 punti
4	7 punti
5	6 punti
6	5 punti
7	4 punti
8	3 punti
9	2 punti
10	1 punto
dall'11 in poi	0 punto

	Calcolo del Punteggio Totale PROVA 2 $\text{Totale} = P_A + P_B + P_C + P_D$
Note aggiuntive	
ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV	Nella gestione di questi allievi verrà prevista solo la seconda prova, con il tecnico che accompagnerà durante l'esecuzione del circuito.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	Nella gestione di questi allievi verranno previste entrambe le prove con l'utilizzo di segnaletiche visive da parte degli arbitri per il rispetto del regolamento e la comprensione dell'assegnazione del punteggio.
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	A seconda della disabilità motoria, ossia della ridotta o impossibilità motoria di alcune sezioni del corpo, verrà costruita un'attività motoria adattata di gioco, per permettere la dove è possibile lo svolgimento delle due prove.
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR – C21	Entrambe le prove possono essere svolte nella piena sicurezza dell'allievo considerando solo eventualmente un adattamento sul tempo e punteggio di gara.
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	Nel pieno rispetto della peculiarità del bisogno di apprendimento verranno adattati anche con questi allievi tempi e punteggi di gara consoni alla loro preparazione.