



SCHEMA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA **Per le classi 1^a, 2^a e 3^a di scuola secondaria di primo grado** **Federazione Italiana Pesistica**

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	PESISTICA
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	1. Propedeutica per il Circuito GiocaFIPE <u>Dal singolo al gruppo:</u> - presentazione dei 6 esercizi del circuito - divisi in 6 mini-gruppi, ogni gruppo prova la tecnica di un esercizio e poi si ruota - assemblaggio del circuito intero con il "gioco dell'allenatore e dell'atleta". I ragazzi lavorano a coppie: mentre un alunno affronta l'intero percorso, il compagno lo affianca osservandone l'esecuzione tecnica, fornendo feedback o agendo come vero e proprio giudice della prova. - prova del circuito a tempo (anche con gara a team "staffetta") <u>Dal facile al complesso:</u> Inizialmente, i ragazzi eseguono i movimenti di ogni stazione in modo lento e corretto per interiorizzare la tecnica. Il livello di massima complessità viene raggiunto unendo tutti i gesti in sequenza continua e introducendo la variabile del tempo (prova cronometrata), imparando a gestire la fatica pur rispettando le specifiche tecniche di ciascun esercizio. 2. Propedeutica per l'Esercizio di Pesistica (Strappo) - lezione frontale: gli alunni sono disposti in ordine sparso, lavorando singolarmente in contemporanea con un bastone in mano, imitando l'esecuzione corretta mostrata dall'esperto o da un alunno particolarmente coordinato.

	- esecuzione completa dello strappo dalla sospensione alta. Si parte dall'utilizzo del bastone didattico per poi arrivare alla prova finale vera e propria con il bilanciere didattico caricato (5 kg o 10 kg).
Categorie e classi coinvolte – Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA PRIMO GRADO – PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]) Circuito GiocaFIPE a 6 stazioni (carico massimo 4kg) Esercizio Tecnico (Pesistica): Avviamento allo Strappo dalla sospensione alta - con bilanciere didattico leggero (5kg). • SECONDARIA PRIMO GRADO – SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] e 3[^]) Circuito GiocaFIPE a 6 stazioni (carico massimo 6kg) Esercizio Tecnico (Pesistica): Avviamento allo Strappo dalla sospensione alta con bilanciere (10 kg). Descrizione Circuito GiocaFIPE per tutte le classi: • Stazione 1 (Med Ball Cluster): 6 ripetizioni • Stazione 2 (Crawling): 6 metri • Stazione 3 (Slam Ball): 6 ripetizioni • Stazione 4 (Faster-Rope): 1 ripetizione • Stazione 5 (Affondi): 6 ripetizioni • Stazione 6 (Sit-up Med Ball): 6 ripetizioni Partecipazione in piccoli gruppi composti da un minimo di 4 studenti (anche di classi diverse), con una rappresentanza di almeno 2 maschi e 2 femmine.
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	Materiale per il Circuito GiocaFIPE a 6 stazioni - Stazione 1 (Med Ball Cluster): Slamball da 4 kg e slamball da 6 kg. - Stazione 2 (Crawling): 1 cinesino - Stazione 3 (Slam Ball): Slamball da 4 kg e slamball da 6 kg - Stazione 4 (Faster-Rope): 1 corda lunga 11 metri vincolata a 1 disco da 10 kg - Stazione 5 (Affondi): 1 bastone - Stazione 6 (Sit-up Med Ball): 1 palla medica da 2 kg e 1 materassino. Materiale per la Prova Tecnica (Strappo dalla sospensione alta) - Bastoni (almeno uno per alunno) - N. 1 Bilancieri didattici leggeri (Barra da 5 kg) - N. 2 Dischi tecnici da 2,5kg Materiale per allestimento e sicurezza • Nastro adesivo e/o segnaletica a terra Cronometro.
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con	Palestra scolastica suddivisa in due aree di lavoro principali. 1. Area Circuito GiocaFIPE: spazio rettangolare 15m x 6m. 2. Area Pesistica (Esercizio Tecnico): 3m x 2m

misure eventuali specifiche tecniche)	SPAZIO NECESSARIO (Circuito Standard)
Durata attività	Nella fase d'istituto la durata delle attività sarà di circa 90-100 minuti, nelle fasi successive a discrezione delle Commissioni.
Preparazione del campo/dell'area di gioco	Si consiglia il preallestimento di una doppia corsia per consentire a più squadre di gareggiare in contemporanea.
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	1. Regolamento del Circuito GiocaFIPE (Staffetta a squadre) Tutti i componenti della squadra (4 elementi) partono all'interno della Zona di Cambio. Al via del Tecnico Valutatore parte il cronometro e il primo atleta esegue l'intero round di 6 stazioni. Concluso il percorso, dà il cambio al compagno successivo (batti cinque) all'interno della zona delimitata. Il cronometro si ferma solo quando l'ultimo atleta conclude la prova e tutti e 4 i membri si trovano in piedi nella Zona di Cambio. Durante il circuito, un errore esecutivo non comporta squalifiche, ma l'atleta è obbligato a ripetere correttamente il gesto prima di poter proseguire, accumulando così ritardo sul cronometro di squadra. 2. Regolamento della Prova Tecnica (Bonus Squadra). Al termine del circuito la prestazione viene integrata dalla valutazione qualitativa della pesistica olimpica: • Ogni atleta della squadra ha a disposizione 3 alzate di Strappo dalla sospensione alta, utilizzando il bilanciere didattico consono alla propria categoria. • Il Tecnico Valutatore esprime un giudizio per singola alzata (Valida/Nulla) osservando il rispetto dei parametri biomeccanici (busto eretto, corretta fase di estensione delle gambe, ricezione solida e in equilibrio a braccia distese). • Ogni alzata giudicata "Valida" garantisce alla squadra 1 secondo di bonus. I secondi di bonus accumulati dai 4 componenti vengono sottratti dal tempo cronometrato nella staffetta, definendo così la classifica finale.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	Il sistema di punteggio è concepito per valorizzare sia la componente atletica e metabolica (velocità nel circuito) sia l'accuratezza tecnica (esecuzione dello strappo), premiando l'impegno trasversale dello

	studente. Tempo di gara (Circuito a staffetta): • Viene rilevato il tempo totale impiegato dalla squadra (4 elementi) per completare l'intero giro del circuito. • Il cronometro si avvia al segnale del Tecnico Valutatore e si ferma solo quando l'ultimo frazionista conclude il suo round e tutti e 4 i componenti della squadra sono rientrati nella zona di cambio in posizione eretta. • Eventuali errori esecutivi in una stazione richiedono la ripetizione immediata del gesto corretto, con conseguente incremento del tempo totale. Bonus tecnico (Prova di pesistica): • Ciascuno dei 4 componenti della squadra esegue 3 prove tecniche di strappo dalla sospensione alta. • Per ogni alzata giudicata "Valida" dal Tecnico Valutatore, la squadra guadagna 1 secondo di bonus. • Il bonus massimo accumulabile per squadra è di 12 secondi (3 alzate valide x 4 atleti). Punteggio finale: • Il punteggio definitivo di ogni squadra è calcolato sottraendo dal tempo cronometrato totale (staffetta) la somma dei secondi di bonus accumulati nella prova tecnica. La classifica finale viene stilata in base al tempo netto ottenuto (Tempo Staffetta - Totale Bonus Tecnici).
Note aggiuntive	L'accesso alle fasi provinciali e regionali viene deciso dal rispettivo comitato organizzatore. È ammessa all'eventuale Fase Nazionale, per ciascuna categoria e per ciascuna Regione, una sola iscrizione. Qualora, in una qualsiasi delle fasi previste, il numero delle squadre iscritte a una categoria sia inferiore o pari al numero delle squadre ammesse alla fase successiva, la fase stessa non sarà disputata e tutte le squadre regolarmente iscritte accederanno direttamente alla fase successiva.
ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV	Possibilità di affiancamento da parte di un "compagno guida" o del docente durante l'esecuzione delle stazioni dinamiche (es. Crawling o Affondi), che può fornire indicazioni verbali chiare sulla direzione e sulla distanza da percorrere.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	Fornire le spiegazioni iniziali posizionandosi frontalmente rispetto all'allievo, assicurandosi che il viso dell'insegnante sia ben illuminato per facilitare la lettura labiale durante la spiegazione tecnica del progetto e del circuito.

	Circuito GiocaFIPE ed esercizio tecnico di pesistica: • Dimostrazione pratica "dal vivo" condotta dall'esperto o dal docente, preferibilmente eseguita vicino all'allievo per permettergli di osservare i dettagli tecnici e il ritmo dei movimenti. • Utilizzo di supporti visivi supplementari (come tabelle illustrate o flash cards) Uso del contatto visivo costante per confermare la comprensione di ogni fase tecnica.
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	Circuito GiocaFIPE: • Le stazioni che richiedono il movimento degli arti inferiori (es. affondi) possono essere sostituite o adattate in base alla funzionalità dell'allievo, trasformandole in movimenti a carico naturale o con supporti. • Per l'esercizio del Crawling si può prevedere una variante che privilegi la mobilità degli arti superiori o la riduzione della distanza del tracciato o l'esecuzione in posizione seduta. • L'utilizzo delle palle mediche o delle Slamball può essere adattato permettendo all'allievo di eseguire il Medball Cluster o lo Slam Ball da posizione seduta (es. su sedia o sedia a rotelle bloccata), garantendo comunque il lavoro sulle spinte e sulla gestione del carico esterno. • La prova a tempo (staffetta) deve prevedere per l'allievo con disabilità un percorso adattato che mantenga invariata la logica di partecipazione alla squadra (il compagno con disabilità completa il round adattato, garantendo la continuità della staffetta). Didattica dello Strappo (Pesistica): • L'insegnamento dello Strappo dalla sospensione alta può essere eseguito partendo da una posizione seduta stabile, concentrandosi sull'apprendimento della traiettoria verticale del bilanciere didattico (o bastone) e sulla rapidità della rotazione dei gomiti. • Si possono utilizzare bilancieri o bastoni di peso inferiore o lunghezze ridotte per facilitare la gestione dell'attrezzo in condizioni di mobilità limitata. L'attenzione tecnica deve essere posta sulla qualità del gesto motorio possibile (es. estensione del tronco, spinta delle braccia) piuttosto che sulla completa esecuzione standard (es. l'accosciata profonda non è vincolante se la condizione fisica non lo consente). • L'insegnante deve fornire assistenza manuale per supportare la stabilità del tronco e guidare la traiettoria corretta dell'attrezzo durante le 3 alzate previste per il bonus tecnico. •
Adattamento per allievi con disabilità	Semplificazione e strutturazione del compito: • Suddivisione del circuito in segmenti più brevi o riduzione del numero di stazioni, se necessario, per evitare il sovraccarico

intellettiva - DIR – C21	cognitivo. • Utilizzo di istruzioni verbali brevi, chiare e dirette, supportate da dimostrazioni visive ripetute (modeling) del gesto tecnico corretto. • Impiego di target visivi colorati o segnaletica a terra (es. orme, frecce) per indicare chiaramente il percorso da seguire e dove posizionare i piedi o le mani nelle stazioni di Affondi o Crawling. Gestione dell'attività: • Rinforzo positivo immediato e costante dopo il completamento di ogni singola ripetizione o stazione, per consolidare l'autostima e la motivazione. • Collaborazione stretta tra il docente e l'alunno, possibilmente affiancandogli un "compagno tutor" che funga da guida facilitatrice durante lo svolgimento del circuito a staffetta. Egli può svolgere il circuito contemporaneamente, in modo da far procedere l'alunno per imitazione. • Possibilità di eseguire l'esercizio tecnico di strappo utilizzando un bastone di colore diverso o un bilanciere facilitato, per rendere più immediato il riconoscimento dello strumento di lavoro. Ambiente e regolamento: Creazione di un clima ludico, non eccessivamente orientato alla competizione pura, favorendo la partecipazione cooperativa rispetto alla performance cronometrica. Flessibilità nella valutazione: il Tecnico Valutatore può fornire indicazioni verbali d'incoraggiamento e suggerimenti in tempo reale per aiutare l'allievo a completare correttamente la ripetizione, garantendo così il successo nell'esecuzione.
Adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	In base alle necessità dell'alunno/a, è possibile l'affiancamento da parte di un "compagno guida" o del docente durante l'attività. Fondamentale è il confronto con i docenti di classe per la gestione di eventuali semplificazioni o personalizzazioni di spazi, tempi e modalità di partecipazione, prevedendo all'occorrenza momenti di pausa/defaticamento dall'attività strutturata.