



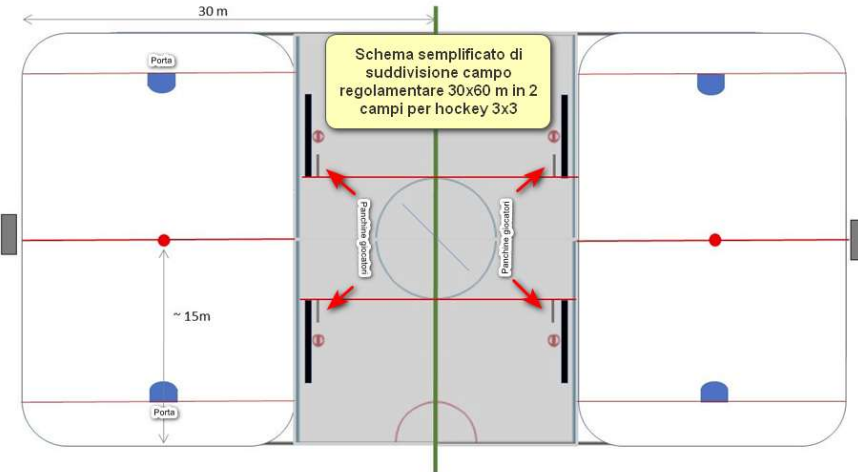
SCHEMA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1^a, 2^a, 3^a, 4^a, 5^a
di scuola secondaria di secondo grado
Federazione Italiana Sport del Ghiaccio (FISG)

Per gli sport di squadra la squadra è rappresentata dalla classe o dal gruppo classe.

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	HOCKEY 3X3
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	Percorso propedeutico articolato su più livelli, per permettere anche a un gruppo di neofiti di arrivare in modo graduale e sicuro alla partita 3 contro 3: 1 – Ambientamento sul ghiaccio 1. Esercizi di equilibrio statico e dinamico. 2. Apprendimento della caduta controllata e della risalita in sicurezza. 3. Primi passi e scivolata in avanti senza bastone. 2 – Consolidamento del pattinaggio 4. Pattinaggio in avanti su percorsi semplici. 5. Frenate di base e arresto in sicurezza. 6. Cambi di direzione a corpo libero. 3 – Primo contatto con bastone e disco 7. Impugnatura corretta del bastone. 8. Conduzione del disco in linea retta a velocità ridotta. 9. Conduzione del disco con cambi di direzione semplici. 4 – Passaggi e ricezioni 10. Passaggi e ricezioni in coppia da fermi. 11. Passaggi e ricezioni in coppia in leggero movimento. 5 – Tiro in porta 12. Tiro da fermo su porta vuota o ridotta.

	13.Tiro dopo conduzione del disco a bassa velocità. 6 – Piccoli giochi 14.Giochi 1 contro 1 in spazi ridotti. 15.Giochi 2 contro 2 in spazi ridotti. 7 – Situazioni di gioco e regole 16.Situazioni semplificate di attacco e difesa (2 contro 2, 3 contro 2). 17.Presentazione delle regole essenziali del 3x3 e dei cambi. 8 – La partita Partite di hockey 3 contro 3 con tempi e regole adattati al livello del gruppo, con arbitraggio guidato dal docente/istruttore.
Categorie e classi coinvolte - Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA SECONDO GRADO - PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1^) • SECONDARIA SECONDO GRADO - SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2^ e 3^) • SECONDARIA SECONDO GRADO - TERZA CATEGORIA (CLASSI 4^ e 5^)
Composizione delle squadre e numero dei partecipanti	Ogni squadra è composta da: • 8 studenti complessivi, di cui: ○ 3 giocatori di movimento e 1 portiere in campo; ○ 4 riserve. Le scuole possono iscrivere squadre maschili, femminili, miste per le quali si propone l'alternanza di genere come di seguito riportato: 4M vs 4M 4F vs 4F 4M vs 4M 4F vs 4F
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	• Pattini da ghiaccio. • Casco omologato con griglia protettiva. • Guanti. • Bastone da hockey. • Disco. • Parastinchi e protezioni individuali. • Porte da hockey regolamentari o ridotte. • Maglie o casacche colorate. Per le attività scolastiche di avviamento è possibile utilizzare materiali alleggeriti e protezioni semplificate.
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali	L'attività si svolge preferibilmente su una pista di ghiaccio regolamentare, utilizzando un campo ridotto ricavato su circa metà pista. L'area di gioco comprende una zona di attacco/difesa, mentre la zona neutra è destinata alle panchine e alle aree di cambio. Qualora non sia disponibile una pista

specifiche tecniche)	regolamentare, è possibile allestire campi temporanei in contesti scolastici, urbani o in altre aree idonee, adattando le dimensioni del terreno di gioco agli spazi disponibili. Dimensioni consigliate: 30 × 15 metri. Il formato Hockey 3x3, grazie al numero ridotto di giocatori e agli spazi di gioco contenuti, consente di utilizzare superfici inferiori rispetto all'hockey su ghiaccio tradizionale, mantenendo inalterate le principali caratteristiche tecniche e dinamiche della disciplina. Di seguito un esempio di suddivisione del campo 
Durata delle attività	Ogni partita si articola in: • 4 tempi da 6 minuti alternando 4M vs 4M 4F vs 4F 4M vs 4M 4F vs 4F • intervalli tra i tempi di 2 minuti. • Nel terzo tempo le squadre cambiano campo di gioco In caso di parità nelle fasi a eliminazione diretta: • tempo supplementare di 3 minuti con formula Golden Goal (sudden death): la prima squadra che segna vince. Se persiste la parità: 3 rigori per squadra. Se la parità continua: rigori a oltranza, un tiratore per squadra, fino a determinare la vittoria. La durata della partita può essere adattata in funzione del livello del gruppo e del numero di squadre partecipanti
Preparazione del campo/dell'area di gioco	• Posizionamento delle porte. • Tracciatura delle linee di delimitazione. • Verifica delle condizioni del ghiaccio. • Predisposizione delle panchine e delle aree di cambio. Controllo delle protezioni obbligatorie

Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	Le principali regole dell'attività sono le seguenti: • l'obiettivo è realizzare il maggior numero di reti nel tempo di gioco previsto; • non si applicano le regole del fuorigioco e dell'icing, al fine di favorire la continuità del gioco e aumentare il coinvolgimento di tutti i partecipanti; • il contatto fisico volontario, le cariche e ogni comportamento pericoloso non sono consentiti. È ammesso esclusivamente il contatto necessario alla contesa del disco nel rispetto della sicurezza degli studenti; • in caso di infrazione, il docente o l'arbitro interrompe il gioco e assegna il possesso del disco alla squadra; • il portiere, dopo aver bloccato il disco, riprende il gioco nel più breve tempo possibile per garantire continuità all'azione; • particolare rilievo è attribuito al fair play, al rispetto delle regole, degli avversari, dei compagni di squadra e degli ufficiali di gara. Nelle fasi di Istituto e/o Provinciali, le regole di gioco possono essere ulteriormente semplificate e adattate dal docente o dai tecnici federali in funzione dell'età, del livello di esperienza dei partecipanti e degli obiettivi didattici dell'attività, garantendo sempre sicurezza, inclusione e partecipazione attiva di tutti gli studenti. Bonus Fair Play: al termine di ogni incontro il docente o gli ufficiali di gara possono assegnare un punto Fair Play alla squadra che abbia dimostrato particolare correttezza, collaborazione, rispetto delle regole e spirito sportivo.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	• Vittoria: 3 punti. • Pareggio: 1 punto. • Sconfitta: 0 punti. +1 Punto Fair Play, assegnato dal docente o dagli ufficiali di gara.
Note aggiuntive	L'Hockey 3 contro 3 rappresenta una versione innovativa dell'hockey su ghiaccio, pensata per avvicinare nuovi praticanti grazie a: • campi di dimensioni ridotte; • maggiore velocità di gioco; • accessibilità organizzativa; • forte coinvolgimento del pubblico; possibilità di allestimento in contesti urbani e scolastici.
ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV	• Utilizzo di segnali sonori. • Supporto di tutor e compagni. • Riduzione degli spazi di gioco.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	• Uso di segnali visivi e gestuali. • Comunicazione attraverso cartellonistica e indicazioni luminose.
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	• Riduzione delle dimensioni del campo. • Possibilità di utilizzo di ausili specifici (slitta Paraice hockey) • Adattamento delle regole.
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR - C21	• Semplificazione del regolamento. • Progressione graduale delle esercitazioni. • Attività in piccoli gruppi
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	Le attività potranno essere personalizzate in funzione delle capacità individuali, garantendo inclusione, sicurezza e partecipazione attiva di tutti gli studenti.