



SCHEDATECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1,2,3,4,5 di scuola secondaria di II° grado
Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM)

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	KARATE-GIOCO TECNICO PALLONCINI COASSIALI oppure KATA DI STILE
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	L'obiettivo finale è far acquisire agli alunni il programma tecnico denominato Gioco Tecnico Palloncini Coassiali (GTP) e Gioco Kata di Stile (GKS). La metodologia utilizzata sarà quella dell'introduzione graduale di prove destrutturate (esercizi finalizzati ad incrementare le abilità motorie di base), semi strutturate (apprendimento delle 5 tecniche ammesse, delle azioni preparatorie e interlocutorie relative al GTP e studio delle tecniche, degli spostamenti e dei kata di stile GKS ed esercizi a corpo libero) e strutturate (confronto con il Gioco Tecnico palloncino (GTP) e Kata (GKS).
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[^])
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali	Il gioco tecnico con i Palloncini coassiali si esegue utilizzando un particolare attrezzo che rappresenta un ipotetico avversario. L'attrezzo è

specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	costituito da un ritto appoggiato su una base solida sul quale sono posti due palloncini scorrevoli, in materiale spugnoso (gommapiuma). Questi due palloncini coassiali sono posizionati uno all'altezza della testa (Jodan) e uno all'altezza del busto (Chudan) dell'Atleta. La posizione, quindi, varia a seconda dell'altezza dell'esecutore e rappresentano le aree dove potranno essere portate le tecniche previste dal gioco. Materassine omologate ad incastro
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	Nella palestra dell'Istituto scolastico creare aree di gara di mt 10x10 formato da materassine ad incastro omologate
Durata delle attività	30 secondi per il Gioco Tecnico dei Palloncini Coassiali (GTP) Il tempo di esecuzione per il Kata di Stile (GKS)
Programma delle attività	
Preparazione del campo/dell'area di gioco	Possono essere predisposte più aree di gara di dimensione a seconda della disponibilità di materiali e del numero dei giudici di gara.
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	<u>GIOCO PALLONCINI COASSIALI (GTP)</u> Gli alunni avranno la possibilità di portare ai due bersagli (palloncini), nei 30 secondi di tempo a disposizione per l'esercizio, solo alcune tecniche con gli arti superiori e inferiori, cercando di usare il massimo controllo nell'esecuzione. Le tecniche di attacco sono le seguenti: 1. Pugno medio dritto contro laterale chudan gyakuzuki) 2. Pugno alto circolare omolaterale (jodan urakenuchi) 3. Calcio medio circolare (chudan mawashi gari) 4. Calcio alto circolare rovescio (jodan mawashigeri) 5. Calcio alto circolare rovescio (jodan uramawashigeri) Non è permesso nessun tipo di contatto delle tecniche sui palloncini. L'abilità di eseguire le tecniche, in movimento con spostamenti coordinati, in modo simmetrico, con velocità e con giusto controllo sul bersaglio (da 1 a 10 cm) rappresentano i parametri di valutazione applicati dall'arbitro per

	individuare il vincitore tra i due alunni. La valutazione è di tipo globale ed il confronto è sospeso solo nel caso in cui uno dei due alunni commette una infrazione di contatto o utilizzi tecniche non consentite. <u>GIOCO DEL KATA DI STILE (GKS)</u> Nei Kata di stile tradizionali gli Atleti, divisi in categorie di sesso e di cintura (come da Regolamento FIJLKAM) e classe potranno scegliere i kata dalla lista ufficiale wkf. Solo le cinture Blu/Marroni potranno eseguire Kata Superiori Nelle gare individuali i due atleti (Aka e Ao) gareggeranno in contemporanea. Prima dell'inizio del turno, dove previsto, dovrà essere comunicato al tavolo il Kata prescelto. Gli atleti in possesso del grado di cintura Bianca e/o Gialla potranno ripetere sempre lo stesso kata. In tutte le prove. Gli atleti in possesso del grado di cintura Arancio e/o Verde non potranno eseguire il kata eseguito nel turno precedente. Gli atleti in possesso del grado di cintura, Blu, Marrone o Nera non potranno eseguire il kata eseguito nei due turni precedenti. I nomi dei kata devono essere dichiarati al tavolo centrale prima della esecuzione. Se un concorrente o squadra esegue un kata diverso da quello dichiarato, lo modifica o lo interrompe verrà (alla fine della prova) dichiarato perdente o squalificato. Per tutto quanto non previsto dalla presente scheda si fa riferimento al Regolamento Federale.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	PARAMETRI DI VALUTAZIONE GIOCO PALLONCINI COASSIALI La valutazione finale sarà di tipo globale e l'Arbitro, alla conclusione della prova, dovrà tenere in considerazione i seguenti 2 elementi base: 1-Tecnica: alla quale sarà attribuito un punteggio compreso tra 0 e 50punti, tenendo in considerazione la valutazione i seguenti parametri: • uso corretto delle 5 tecniche consentite • rapporto uso braccia/gamba (1 a 3) • naturalezza posizioni, uso guardia simmetria, dinamismo e fluidità dei movimenti

Le tecniche di gamba portate correttamente avranno, ai fini della valutazione, un punteggio maggiore rispetto a quelle di braccia.

2-Tattica: alla quale sarà attribuito un punteggio compreso tra 0 e 50 punti, tenendo in considerazione la valutazione i seguenti parametri:

- distanza corretta
- spostamenti e simulazione di tecniche ed azioni (finte)
- creatività nelle combinazioni tecniche

Il punteggio massimo attribuibile è di 100 p.ti. Gli alunni/atleti saranno valutati attraverso la comparazione dei parametri sopra esposti.

Nel caso di contatto su un palloncino o di una azione non consentita, l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta/alunno una penalità di CHUI, con la gestualità prevista dal regolamento internazionale WKF nella versione 2023, che prevede un unico contenitore delle penalità C.

Il numero massimo di penalità CHUI è 3. Al 4.o richiamo l'atleta subirà un HANSOKU CHUI. Al 5.o richiamo verrà squalificato con HANSOKU.

Tutte le penalità, di qualsiasi natura, seguiranno una sequenza incrementale da 1 a 5 (squalifica).

Ogni penalità corrisponde ad una detrazione di 5 punti, per ciascuna delle prime 3 penalità (CHUI), e 10 punti per la 4.a (HANSOKU CHUI), dal punteggio globale assegnato per le capacità tecniche e tattiche. Se per esempio un alunno/atleta alla fine della prova avesse totalizzato 30 punti per la tecnica e 40 per la tattica il punteggio totale assegnato sarà 70 punti. Nel caso in cui avesse commesso 3 penalità di contatto (-15 punti) ed una 4. a penalità per azione non consentita (-10 punti), il punteggio finale sarebbe ridotto a 45 punti ($30+40 = 70 - 15 - 10 = 45$)

PARAMETRI DI VALUTAZIONE GIOCO KATA DI STILE

In tutte le prove il Gruppo Arbitrale sarà così composto:

N.1 Arbitro Centrale Unico il quale avrà compito di valutare le prove tecniche dei concorrenti e decretare la vittoria secondo i parametri di valutazione fissati dal regolamento. Il suo

	giudizio, in merito a valutazioni di tipo tecnico, è insindacabile; <u>N. 1 Giudice Collaboratore</u> di sedia il quale avrà il compito di supportare l'Arbitro. Il Giudice non ha diritto di voto; <u>N. 1 Segretario</u> che avrà il compito di riportare sul tabellone di gara i nominativi degli atleti che hanno passato il turno, aggiornare sul tabellone elettronico (qualora disponibile) i punteggi, le penalità e il tempo di gara, sovrintendere le suddette operazioni qualora fossero presenti dei collaboratori (ufficiali di gara-segretari di giornata) messi a disposizione dall'organizzazione. In tutte le gare l'Ufficiale di Gara designato come Arbitro si porrà in piedi con il tavolo centrale alle proprie spalle.
Note aggiuntive	Gli atleti dovranno indossare il karategi, le cinture rossa o blu.
ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva- NV	Si condurrà l'atleta davanti al palloncino, lo si guiderà a toccarlo e al "via" dell'arbitro, darà indicazioni verbali per adattare le varie tecniche alla distanza del palloncino. Per il Kata non ci sono limitazioni o adattamenti alla loro prova.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	Si insegnerà all'allievo la gestualità dell'arbitro, riferita all'inizio, all'interruzione e al termine della prova. Non ci saranno limitazioni o adattamenti nella loro prova. Per il Kata non ci sono limitazioni o adattamenti alla loro prova.
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	Gli allievi in carrozzina si porteranno davanti al palloncino ed effettueranno la loro prova utilizzando le tecniche di braccia. Per il Kata non ci sono limitazioni o adattamenti alla loro prova.
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR - C21	Gli allievi eseguiranno la loro prova esprimendo le loro abilità, non ci sono limitazioni o adattamenti nella loro prova. Per il Kata non ci sono limitazioni o adattamenti alla loro prova.
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	Gli allievi eseguiranno la prova esprimendo le loro abilità. Il controllo e l'attenzione nell'esecuzione delle tecniche sarà un metodo di controllo per gestire la propria forza. Per il Kata non ci sono limitazioni o adattamenti alla loro prova.