



SCHEDA TECNICA 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	LOTTA OLIMPICA
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	Giochi di Lotta Questi esercizi servono a familiarizzare con il contatto e a sviluppare la forza del "core" senza il rischio di cadute dall'alto. <u>Gioco del cerchio</u> • I due concorrenti, dopo aver dato la mano all'arbitro e all'avversario, in segno di rispetto e lealtà, si posizioneranno al centro del tappeto da lotta, petto contro petto, con la medesima e reciproca presa obbligata di braccio e tronco. I concorrenti, al fischio dell'arbitro, dovranno cercare di spingere l'avversario, senza mai lasciare la presa, sulla zona rossa di "passività". I due concorrenti dopo essersi dati la mano, si posizioneranno uno di fronte all'altro, al centro del tappeto e si poggeranno vicendevolmente le mani sulle spalle, aspettando il fischio d'inizio dell'arbitro. A quel punto potranno anche rompere il contatto con l'avversario e iniziare il gioco. I contendenti con movimenti abili, sbilanciamenti, con contatto e/o senza, cercheranno di "rubare" le strisce

	colorate posizionate sul tronco e sulle caviglie dell'avversario. Pre-Acrobatica e Mobilità La lotta richiede che il corpo sappia muoversi in modi non convenzionali. • Capovolte e Rotolamenti: Avanti, indietro e laterali, fondamentali per imparare a gestire l'orientamento spaziale. • Il ponte Esercizi specifici per rinforzare il collo e la schiena, imparando a usare la testa come punto d'appoggio. • Andature animali: Camminata del ragno, del bruco, del leone o del granchio. Servono a sviluppare forza e coordinazione in modo ludico. Esercizi di Sensibilità e Squilibrio (Push-Pull) L'obiettivo è imparare a "sentire" il peso dell'avversario. • Tira e molla: Giochi di resistenza con la fune o prendendosi per le braccia per capire come usare il baricentro. • L'ombra: Seguire i movimenti del compagno mantenendo una certa distanza, reagendo ai suoi spostamenti laterali e verticali. Sviluppo delle Capacità Condizionali Anche se mascherate da gioco, queste attività costruiscono l'atleta: • Circuiti di agilità: Percorsi con cerchi, ostacoli bassi e tunnel per migliorare la rapidità dei piedi. Esercizi a coppie (Partner Carry): Portare il compagno "a zainetto" o sulle spalle per brevi tratti per sviluppare la forza funzionale
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 specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	1 MATERASSINA 6x6 o 8x8 o 10x10 CONI BASSI CONI ALTI OSTACOLI 1 TAPPETONE MORBIDO 1 PIANO RIALZATO ED INCLINATO MORBIDO

	CASACCHE COLORATE CERCHI IN PLASTICA KIT GIOCATORI (RUBAQUATTRO)
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	Le gare si svolgeranno su materassine di 6x6m o 8x8m o 10x10m o 12x12m approvati dalla Federazione.
Durata delle attività	Ogni atleta disputerà la propria gara individuale nella categoria di appartenenza. Ogni gara individuale durerà 2 minuti così suddivisi: Gioco del cerchio: un tempo di un minuto 30 secondi di pausa Gioco Ruba Quattro: un tempo di un minuto Chi avrà sommato più punti nei due giochi avrà vinto Formula di gara: eliminazione diretta
Programma delle attività	
Preparazione del campo/dell'area di gioco	All'interno delle palestre degli Istituti è necessario disporre di un tatami delle misure sopra citate
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	I ragazzi gareggeranno in competizioni individuali, suddivisi nelle seguenti categorie di peso: Maschile: 45, 50, 60, 67,75, 82, 90, + 90 Femminile: 38, 44, 50, 56, 62, 69, 76 +76 <u>Gioco del Cerchio</u> I due concorrenti, dopo aver dato la mano all'arbitro e all'avversario, in segno di rispetto e lealtà, si posizioneranno al centro del tappeto da lotta, petto contro petto, con la medesima e reciproca presa obbligata di braccio e tronco. I concorrenti, al fischio dell'arbitro, dovranno cercare di spingere l'avversario, senza mai lasciare la presa, sulla zona rossa di "passività". L'arbitro assegnerà 1 punto all'avversario e farà riprendere il gioco al centro della materassina ogni volta che: • un concorrente mette almeno un piede sulla zona rossa di passività; • un concorrente mette a terra almeno una mano, un ginocchio o comunque una parte qualsiasi del corpo, escluso l'appoggio dei piedi;

- un concorrente cade a terra;
- un concorrente lascia la presa volontariamente per evitare l'uscita sulla zona rossa.

Nel caso che uno dei due concorrenti sia di guardia sinistra, dovrà dichiararlo prima di iniziare l'incontro; in questo caso l'arbitro dovrà impostare prese alternate dopo ogni punto attribuito.

Per il regolare svolgimento del gioco di contatto, sono ammesse solo spinte nelle quattro direzioni e la torsione del tronco. È fatto divieto assoluto:

- di effettuare torsioni del busto con proiezione attraverso la schiena o qualsiasi azione tecnica in piedi.
- di effettuare prese sugli indumenti.

Durata di questo gioco: un tempo unico di 1'

30 SECONDI DI RECUPERO

(dove bisognerà indossare il kit di ruba quattro)

Ruba Quattro

I due concorrenti dopo essersi dati la mano, si posizioneranno uno di fronte all'altro, al centro del tappeto e si poggeranno vicendevolmente le mani sulle spalle, aspettando il fischio d'inizio dell'arbitro.

A quel punto potranno anche rompere il contatto con l'avversario e iniziare il gioco.

I contendenti con movimenti abili, sbilanciamenti, con contatto e/o senza, cercheranno di "rubare" più strisce possibili all'avversario.

L'arbitro assegnerà 1 punto all'avversario ogni volta che un giocatore strappa la striscia all'avversario.

Se una striscia cade accidentalmente, perché si stacca da sola, l'arbitro ferma l'incontro e la risistema sullo strappo da cui è caduta.

L'arbitro potrà fermare il gioco ogni volta che riterrà la situazione di gioco pericolosa per l'incolumità dei giocatori.

Non bisognerà indossare durante il gioco (orologi, bracciali, orecchini...) che potrebbero arrecare danno ai giocatori.

Punteggi dell'attività sportiva proposta	<u>Gioco del cerchio</u> Punteggi: È attribuito 1 punto: • al concorrente che porta il compagno fuori dal cerchio anche con un piede • al concorrente che induce il compagno a poggiare almeno una mano sul tappeto, o un ginocchio; • al concorrente che induce il compagno a cadere a terra; Dopo ogni assegnazione di punteggio l'arbitro fa riprendere il gioco dal centro del tappeto con presa obbligata. <u>Ruba quattro</u> È attribuito 1 punto: • ogni volta che un concorrente prende una bandierina all'avversario. • Un punto ogni volta che si esce dall'area di gara per sottrarsi all'avversario Vittoria • Si aggiudica la vittoria chi dei due ha ottenuto più punti al termine delle due competizioni. • Si aggiudica la vittoria prima del limite di tempo il concorrente che avrà dato 10 punti di distacco all'altro. • In caso di parità al termine del tempo regolamentare, si assegna la vittoria al concorrente che ha conquistato l'ultimo punto.
Note aggiuntive	Il concorrente dovrà indossare una maglietta a maniche corte, un pantaloncino corto e un paio di scarpe da ginnastica possibilmente alte ben allacciate. È fatto divieto assoluto di avere orecchini, collane, anelli, orologi, braccialetti, occhiali o qualsiasi altro oggetto che possa accidentalmente recare danno.
ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV	Per i ragazzi con disabilità si dovranno effettuare solo due riprese del Gioco del Cerchio che può essere ulteriormente semplificato eliminando la spinta fuori dal cerchio, e mantenendo solo la possibilità di portare a terra dalla presa obbligata. Così facendo i ragazzi possono partecipare all'attività senza incorrere in possibili rischi.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	In caso di atleti con disabilità uditive gli allenatori e gli arbitri non useranno segnali acustici, ma utilizzeranno sistemi visivi.
Adattamento	Cambiare presa nel contatto

per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR - C21	Per alcuni allievi con disabilità intellettive si potrebbe sostituire il Gioco del Cerchio in ginocchio. Questo limiterebbe il contatto fisico.
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	Cambiare presa nel contatto