



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 Invernali

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	SCI DI FONDO
Attività propedeutiche (da individuale al gruppo; dal semplice al complesso)	Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Miglioramento della resistenza aerobica e gestione dello sforzo. Allenamento propriocettivo. Coordinazione e mobilità articolare.
Categorie e classi coinvolte. Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA SECONDO GRADO – PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1^a) • SECONDARIA SECONDO GRADO – SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2^a e 3^a) • SECONDARIA SECONDO GRADO – TERZA CATEGORIA (CLASSI 4^a e 5^a) <u>Gara individuale tecnica libera maschile:</u> lunghezza del percorso è di Km 5 con un dislivello totale di tutte le salite di mt 150/250, dislivello per la massima salita è di mt 60. <u>Gara individuale tecnica libera femminile:</u> lunghezza del percorso è di Km 3,3 con un dislivello totale di tutte le salite di mt 100/150,

	dislivello per la massima salita e di mt 40. <u>Staffetta</u> tecnica libera maschile (3 atleti) e femminile (3 atlete). Lunghezza e dislivello percorso come gara individuale.
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	Impianti e attrezzature devono essere regolarmente omologati secondo le norme tecniche federali per le specifiche categorie.
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	Sono utilizzati impianti, piste ed attrezzature regolarmente omologati secondo le norme tecniche federali per le specifiche categorie. Gara maschile: lunghezza del percorso è di Km 5. Gara femminile: lunghezza del percorso è di Km 3,3. Staffetta: lunghezza e dislivello percorso come gara individuale.
Durata delle attività	
Programma delle attività	SECONDARIA SECONDO GRADO – PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]): • 3,3 km femminile individuale • 3 x 3,3 km femminile staffetta • 5 km maschile individuale • 3 x 5 km maschile staffetta SECONDARIA SECONDO GRADO – SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] e 3[^]): • 3,3 km femminile individuale • 3 x 3,3 km femminile staffetta • 5 km maschile individuale • 3 x 5 km maschile staffetta SECONDARIA SECONDO GRADO – TERZA CATEGORIA (CLASSI 4[^] e 5[^]): • 3,3 km femminile individuale • 3 x 3,3 km femminile staffetta • 5 km maschile individuale • 3 x 5 km maschile staffetta
Preparazione del campo/dell'area di gioco	<u>Gara individuale maschile e staffetta</u>: lunghezza del percorso è di Km 5 con un dislivello totale di tutte le salite di mt 150/250, dislivello per la massima salita è di mt 60. <u>Gara individuale femminile e staffetta</u> lunghezza del percorso è di Km 3,3 con un dislivello totale di tutte le salite di mt 100/150, dislivello per la massima salita e di mt 40.

Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	Gara individuale e staffetta maschile e femminile.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	Al termine di ogni gara verrà stilata una classifica individuale per categoria e una classifica per le staffette.
Note aggiuntive	Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al Progetto tecnico dei Nuovi Giochi della Gioventù e al Regolamento Tecnico FISJ.
ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV	NO
Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	NO
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	NO
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR - C21	NO
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	NO