

SCUOLA SECONDARIA DI 2° GRADO

MULTIATLETICA

Attività di atletica leggera per classi

Tutti gli alunni/e della classe si cimenteranno in tre specialità dell'atletica leggera più la staffetta finale (facoltativa):

- 1 CORSA
- 1 SALTO
- 1 LANCIO
- 1 STAFFETTA DI CLASSE (facoltativa)

Per le classi del biennio:

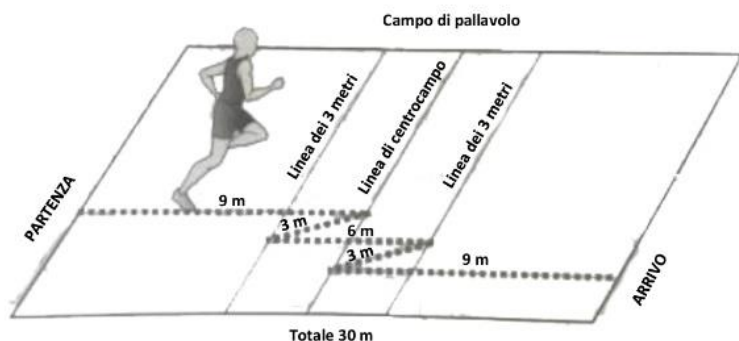
- CORSA A NAVETTA 30 m.
- SALTO TRIPLO DA FERMO
- LANCIO LATERALE PALLA MEDICA KG. 2
- STAFFETTA 50 X 18/25 M. CORSA (facoltativa)

Per le classi del triennio:

- CORSA A NAVETTA 40 M.
- SALTO QUINTUPLO DA FERMO
- GETTO DEL PESO ANELASTICO KG. 3-4
- STAFFETTA 50 X 18/25 M. CORSA (facoltativa)

CORSA A NAVETTA 30 m.

Corsa a navetta 30 mt



| punti | mas | fem |
|-------|--------------|--------------|
| 5 | ≤7"50 | ≤8"70 |
| 4 | 7"50 8"00 | 8"70 9"10 |
| 3 | 8"00 8"50 | 9"10 9"60 |
| 2 | 8"50 8"90 | 9"60 9"90 |
| 1 | >8"90 | >9"90 |

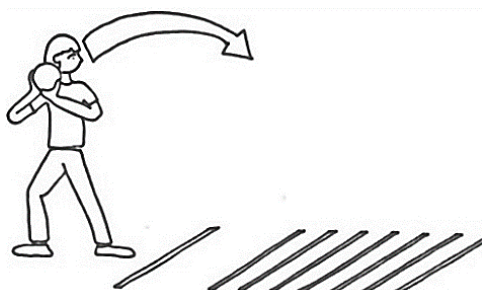
Procedura: Utilizzando il campo di pallavolo, il ragazzo/a si prepara in piedi dietro la linea di partenza (la linea di fondo di un campo della pallavolo). Il docente posto di lato alla linea d'arrivo (la linea di fondo dell'altro campo di pallavolo) darà la partenza con il fischietto con i seguenti comandi: "pronti" e poi fischierà il via. Il ragazzo/a eseguirà di corsa il seguente percorso: corsa fino alla linea di metà campo (9 m), inversione e corsa alla linea dei tre metri (3 m), inversione e corsa alla linea dei tre metri dell'altro campo (6 m), inversione e corsa alla linea di centrocampo (3 m), inversione e corsa alla linea di fondo dell'altro campo (9 m) dove è situato l'arrivo (totale 30 m).

Tempi: I ragazzi/e vengono classificati in base all'ordine di tempo e sarà annotato sul referto/scheda di gara (il tempo cronometrico partirà al fischio del docente e si interromperà al passaggio del ragazzo sulla linea di arrivo).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.1 scheda referto gara. Le linee di partenza, quelle intermedie e di arrivo saranno quelle del campo di pallavolo.

LANCIO LATERALE PALLA MEDICA KG. 2

Lancio laterale palla medica kg.2



Da fermi, un piede avanti, leggera flessione e torsione laterale e lancio

| punti | mas | fem |
|-------|----------------|--------------|
| 5 | ≥12,80 | ≥8,90 |
| 4 | 12,80 10,80 | 8,90 7,90 |
| 3 | 10,80 9,20 | 7,90 6,80 |
| 2 | 9,20 7,60 | 6,80 5,70 |
| 1 | <7,60 | <5,70 |

Procedura: Il ragazzo/a si prepara in piedi dietro la linea di lancio in posizione di lancio (posizione laterale con un piede vicino alla linea di lancio e l'altro piede dietro, la palla medica da kg. 2 è tenuta con due mani ed appoggiata alla spalla/petto). La spinta sarà determinata dalla spinta rettilinea (getto) del braccio posteriore. Il docente posto lateralmente a una distanza di circa 10/12 m. controllerà il punto di caduta della palla medica (il ragazzo eseguirà 3 lanci di seguito e il lancio più lungo determinerà la prestazione)

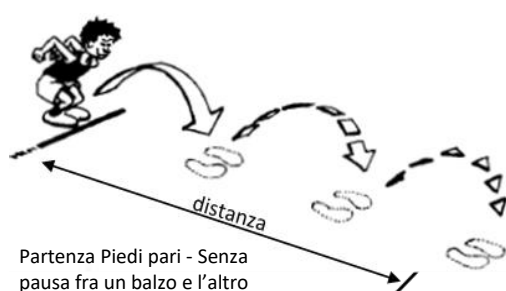
Preparazione zona di lancio: si segnerà con gesso o con nastro la linea di lancio; il ragazzo lancerà la palla medica in avanti il più lontano possibile senza superare la linea di lancio. La zona di caduta viene precedentemente segnalata con il gesso o cinesini (lasciando a terra la cordella metrica a lato alla zona di lancio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni lancio.

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla migliore misura dei tre lanci effettuati e questa misura (arrotondamento 10 cm – esempio: 7,30-9,80-12,10-etc.) sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 palla medica kg 2, n.1 cordella metrica, n.8 coni/cinesini, n.1 scheda referto gara. La linea di lancio e le linee intermedie potranno essere segnalate con nastro o con il gesso o cinesini.

SALTO TRIPLO DA FERMO

Salto triplo da fermo



| punti | mas | fem |
|-------|--------------|--------------|
| 5 | ≥7,30 | ≥6,40 |
| 4 | 7,30 6,80 | 6,40 5,90 |
| 3 | 6,80 6,20 | 5,90 5,30 |
| 2 | 6,20 5,20 | 5,30 4,40 |
| 1 | <5,20 | <4,40 |

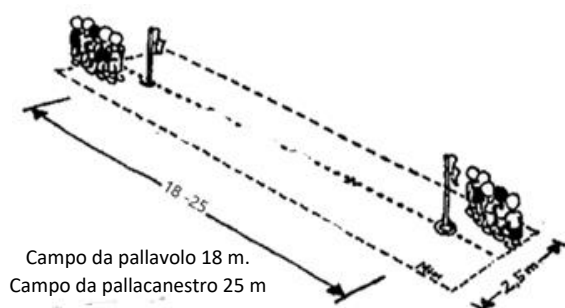
Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di salto. Prende slancio oscillando le braccia e piegandosi sulle gambe, esegue tre balzi a piedi uniti verso l'avanti, atterrando su entrambi i piedi (viene segnato il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza al termine dei tre balzi; se un partecipante cade indietro (dopo il terzo balzo) il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il docente posto lateralmente controllerà il punto di partenza e di atterraggio (il ragazzo eseguirà le 3 prove di seguito e la prova più lunga determinerà la prestazione).

Preparazione zona di salto: si segnerà con gesso o con nastro la linea di partenza. La zona di salto viene precedentemente segnalata con il gesso (o lasciando a terra la cordella metrica di lato alla zona di atterraggio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni salto (arrotondamento 5 cm – esempio: 5,45-6,10-6,65-etc.).

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla misura di salto e questa misura sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 materassino, n.1 cordella metrica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

STAFFETTA 50 X 18/25 M. CORSA (facoltativa)



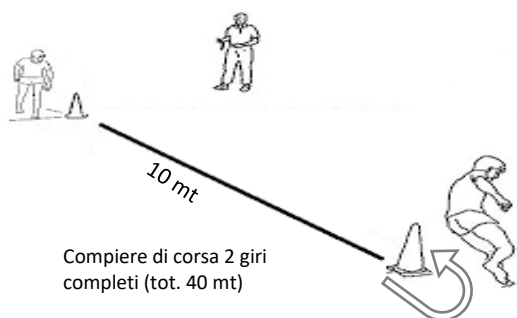
Classe mista 50 x 18/25 mt (5 maschi e 5 femmine)
Classe femminile 50 x 18/25 mt (10 femmine)
Classe maschile 50 x 18/25 mt (10 maschi)

Procedura: I partecipanti della staffetta sono 10. (nelle classi miste i migliori 5 maschi e le migliori 5 femmine classificati nelle tre prove precedenti; le migliori 10 femmine nelle classi femminili o i migliori 10 nelle classi maschili). Sono necessarie due corsie: i ragazzi/e si dispongono metà da un lato, in una corsia e l'altra metà dall'altro lato, nell'altra corsia. Il primo partecipante (n.1) al via corre verso il compagno opposto. Alla fine della corsa quando il n. 1 supera la linea d'arrivo, il compagno/a in attesa (n.2) parte e ritorna indietro correndo nell'altra corsia. Il cambio avviene quindi senza contatto fisico. Terminato il proprio percorso ci si posiziona dietro la fila opposta. Il percorso viene ripetuto da ciascun alunno/a per cinque volte. Il tempo viene fermato all'arrivo del cinquantesimo percorso. Il docente posto vicino al termine della gara controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.

Attrezzatura è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso, n.2 segnali/paletti (partenza-arrivo), n.1 scheda referto gara, 15/20 cinesini per dividere le due corsie.

CORSA A NAVETTA 40 M.

Corsa a navetta 40 mt



| punti | mas | fem |
|-------|----------------|----------------|
| 5 | ≤9"70 | ≤10"50 |
| 4 | 9"70 10"20 | 10"50 11"00 |
| 3 | 10"20 10"70 | 11"00 11"50 |
| 2 | 10"70 11"20 | 11"50 12"10 |
| 1 | >11"20 | >12"10 |

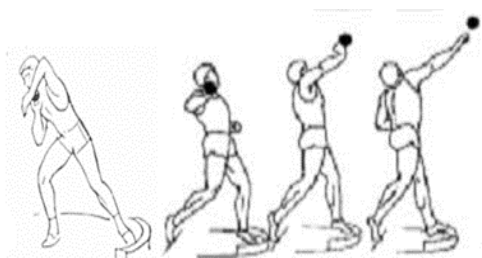
Procedura: Il ragazzo/a si prepara in piedi dietro la linea di partenza. Il docente posto di lato alla linea d'arrivo darà la partenza con il fischietto con i seguenti comandi: "pronti" e poi fischierà il via. Il ragazzo/a di corsa dovrà percorrere 10 metri di corsa da ripetere per 4 volte (totale 40 m.) passando dietro ai due coni.

Tempi: I ragazzi/e vengono classificati in base all'ordine di tempo e sarà annotato sul referto/scheda di gara (il tempo cronometrico partirà al fischio del docente e si interromperà al passaggio del ragazzo sulla linea di arrivo dopo 40 m.).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.2 coni, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

GETTO DEL PESO ANELASTICO KG. 3-4

Getto del peso kg.3-4



Fianco alla zona di lancio, gambe divaricate;
Leggero caricamento sulla gamba di appoggio, spinta e lancio

| punti | mas 4 | fem 3 |
|-------|----------------|--------------|
| 5 | ≥11,50 | ≥8,50 |
| 4 | 11,50 10,30 | 8,50 7,50 |
| 3 | 10,30 9,00 | 7,50 6,50 |
| 2 | 9,00 7,70 | 6,50 5,50 |
| 1 | <7,70 | <5,50 |

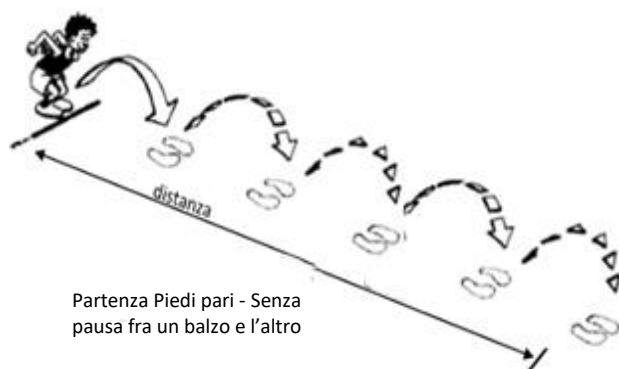
Procedura: Il ragazzo/a si prepara in piedi dietro la linea di lancio in posizione di lancio (posizione laterale con un piede vicino alla linea di lancio e l'altro piede dietro, il peso da kg. 3 (femminile) e kg. 4 (maschile) è tenuto con una mano appoggiato al collo. La spinta sarà determinata dalla spinta del braccio di lancio. Il docente posto lateralmente a una distanza di circa 10/12 m. controllerà il punto di caduta del peso (il ragazzo eseguirà 3 lanci di seguito e il lancio più lungo determinerà la prestazione)

Preparazione zona di lancio: si segnerà con gesso o con nastro la linea di lancio; il ragazzo lancerà il peso in avanti il più lontano possibile senza superare la linea di lancio (lancio da fermo). La zona di caduta viene precedentemente segnalata con il gesso o cinesini (lasciando a terra la cordella metrica a lato alla zona di lancio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni lancio.

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla migliore misura dei tre lanci effettuati e questa misura (arrotondamento 10 cm – esempio: 7,30-9,80-12,10-etc.) sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 peso anelastico kg 3, n.1 peso anelastico kg 4, n.1 cordella metrica, n.8 coni/cinesini, n.1 scheda referto gara. La linea di lancio e le linee intermedie potranno essere segnalate con nastro o con il gesso o cinesini. In mancanza di peso anelastico si potrà utilizzare un attrezzo simile e lanciato all'aperto su terreno idoneo.

SALTO QUINTUPLO DA FERMO



Salto quintuplo da fermo

| punti | mas | fem |
|-------|----------------|----------------|
| 5 | ≥13,70 | ≥11,40 |
| 4 | 13,70 12,70 | 11,40 10,50 |
| 3 | 12,70 11,70 | 10,50 9,60 |
| 2 | 11,70 10,50 | 9,60 8,80 |
| 1 | <10,50 | <8,80 |

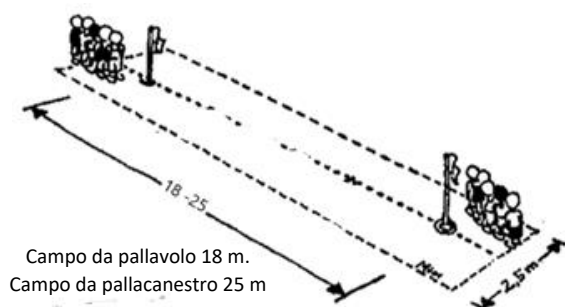
Procedura: Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di salto. Prende slancio oscillando le braccia e piegandosi sulle gambe, esegue cinque balzi a piedi uniti verso l'avanti, atterrando su entrambi i piedi (viene segnato il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza al termine dei cinque balzi; se un partecipante cade indietro (dopo il quinto balzo) il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il docente posto lateralmente controllerà il punto di partenza e di atterraggio (il ragazzo eseguirà le 3 prove di seguito e la prova più lunga determinerà la prestazione).

Preparazione zona di salto: si segnerà con gesso o con nastro la linea di partenza. La zona di salto viene precedentemente segnalata con il gesso.

Misure e punteggi: I ragazzi vengono classificati in base alla misura di salto e questa misura sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara). Si consiglia di predisporre a terra la cordella metrica a lato alla zona di salto per velocizzare la lettura della misura dopo ogni salto (arrotondamento 5 cm – esempio: 12,40-13,15-9,65-etc.).

Attrezzatura necessaria: è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 materassino, n.1 cordella metrica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

STAFFETTA 50 X 18/25 M. CORSA (facoltativa)



Classe mista 50 x 18/25 mt (5 maschi e 5 femmine)

Classe femminile 50 x 18/25 mt (10 femmine)

Classe maschile 50 x 18/25 mt (10 maschi)

Procedura: I partecipanti della staffetta sono 10. (nelle classi miste i migliori 5 maschi e le migliori 5 femmine classificati nelle tre prove precedenti; le migliori 10 femmine nelle classi femminili o i migliori 10 nelle classi maschili). Sono necessarie due corsie: i ragazzi/e si dispongono metà da un lato, in una corsia e l'altra metà dall'altro lato, nell'altra corsia. Il primo partecipante (n.1) al via corre verso il compagno opposto. Alla fine della corsa quando il n. 1 supera la linea d'arrivo, il compagno/a in attesa (n.2) parte e ritorna indietro correndo nell'altra corsia. Il cambio avviene quindi senza contatto fisico. Terminato il proprio percorso ci si posiziona dietro la fila opposta. Il percorso viene ripetuto da ciascun alunno/a per cinque volte. Il tempo viene fermato all'arrivo del cinquantesimo percorso. Il docente posto vicino al termine della gara controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.

Attrezzatura è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso, n.2 segnali/paletti (partenza-arrivo), n.1 scheda referto gara, 15/20 cinesini per dividere le due corsie.