



FEDERAZIONE ITALIANA

HOCKEY

DELEGAZIONE
REGIONALE
CALABRIA

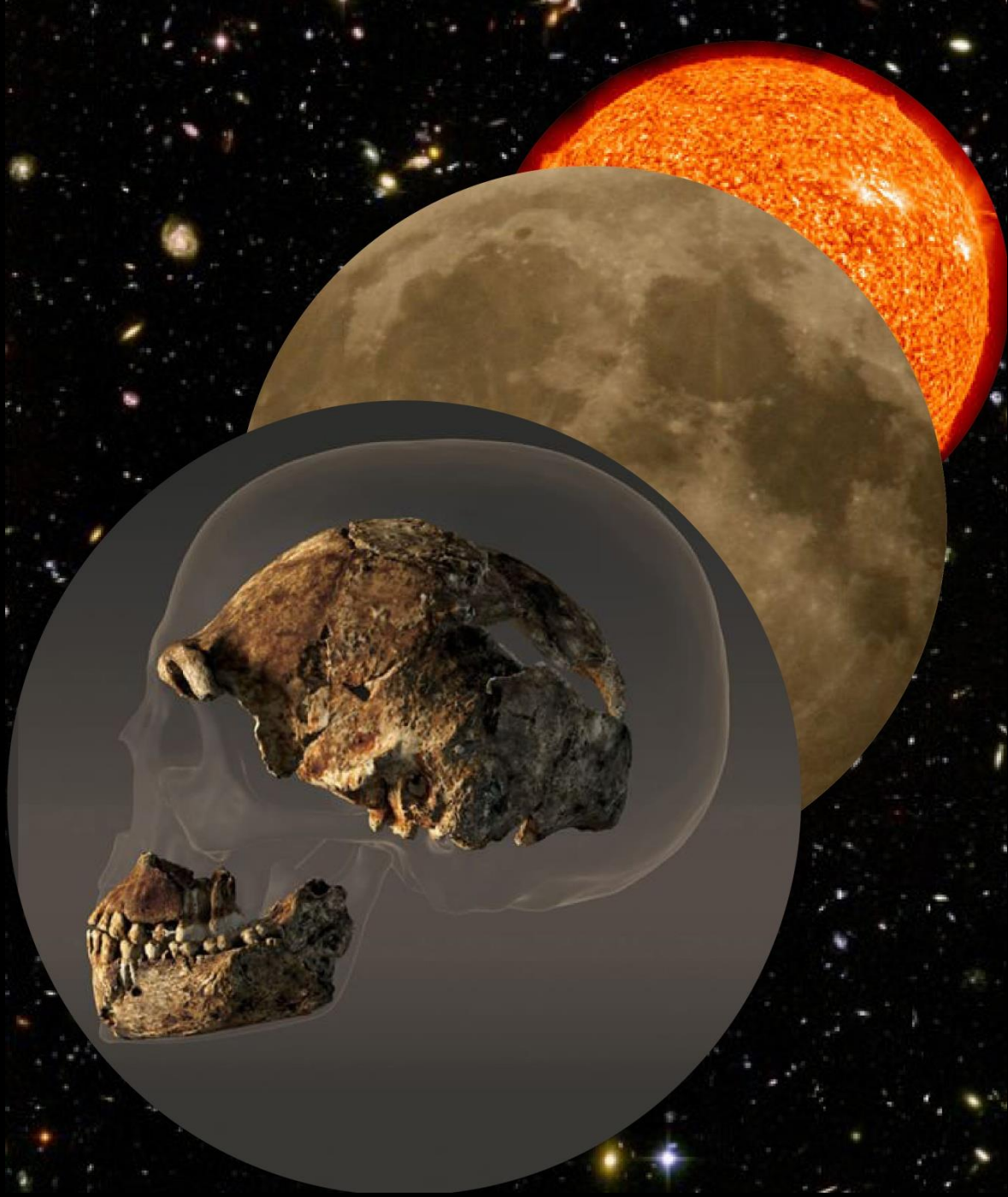
16 luglio 2020 - Ore 15:00

**WEBEX
MEETINGS**

LABORATORIO DI SPORT

Prof. Riccardo Partinico

SCUOLA E SPORT



DA CIRCA 3 MILIONI E 800.000 ANNI
CAMMINIAMO, CORRIAMO, SALTIAMO, CI ARRAMPICHIAMO.
PROGETTIAMO, COSTRUIAMO ED ADOPERIAMO ATTREZZI.



LUCY: 3.200.000 di anni
Etiopia



Impronte di piedi umani:
3.800.000 di anni - Tanzania



3.300.000 di anni - Etiopia

**DALLA PIETRA APPUNTITA
ALLE ARMI NUCLEARI,**

**DALLA CAPANNA
AI GRATTACIELI,**

**DAI SEGNALE DI FUMO
ALLO SMARTPHONE;**

**LE IDEE DELL'UOMO
CAMMINANO SULLE SUE
GAMBE RIMANENDO
IMPRESSE NEL SUO DNA.**



Nel ventre materno il bambino percepisce i suoni, si raggomitola, tira calci e pugni. Nel primo anno di vita afferra gli oggetti e li lancia; striscia a terra, gattona ed inizia a camminare.



STRUTTURA DELLE AZIONI UMANE

LE POSTURE

sono le posizioni che il corpo assume per contrapporsi alla forza di gravità.

GLI SCHEMI POSTURALI

sono i movimenti fisiologici di segmenti corporei: **abbassare, abdurre, addurre, circondurre, elevare, estendere, inclinare, piegare, pronare, supinare, ruotare.**

GLI SCHEMI MOTORI

sono le unità di base delle azioni umane sulle quali si costruiscono i futuri apprendimenti motori di tipo relazionale, professionale o sportivo. **Camminare, Correre, Saltare, Afferrare, Lanciare, Rotolare, Arrampicarsi.**

MOTIVAZIONI

AMBIZIONI

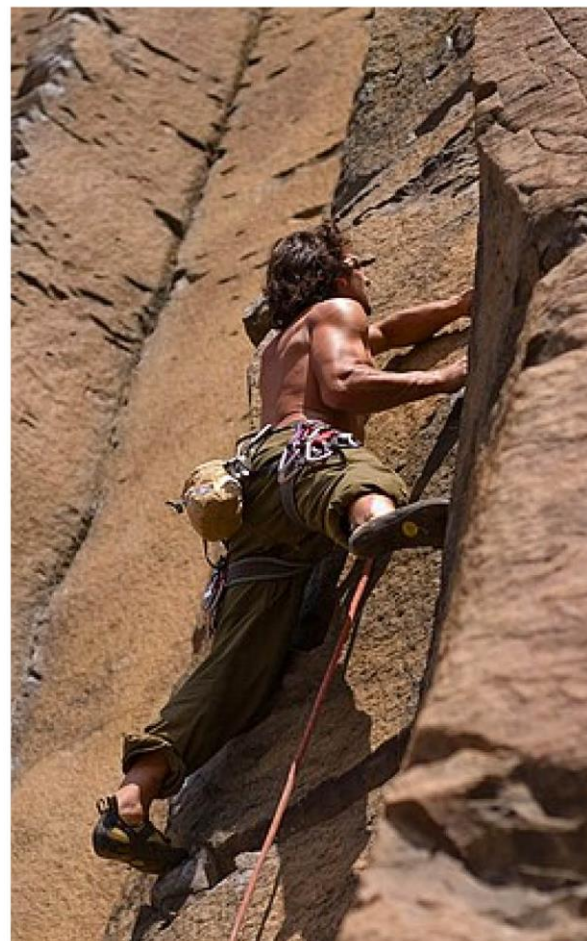
CAPACITÀ
COGNITIVE

CAPACITÀ
MOTORIE

ABILITÀ
TECNICHE

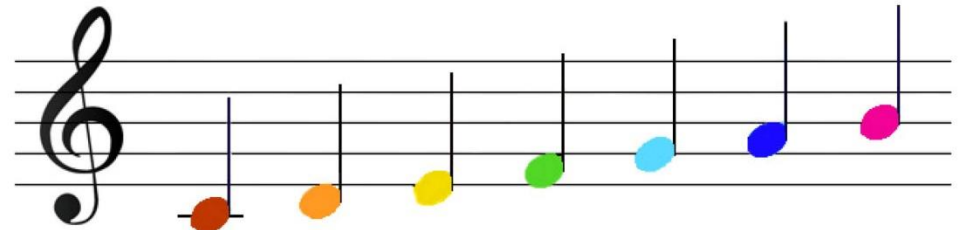
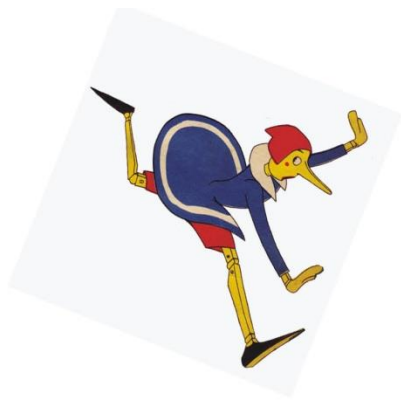
ABILITÀ
STRATEGICHE

ABILITÀ
TATTICHE



“Mai confondere il movimento con l’azione.” (Ernest Hemingway)

Premio Nobel per la letteratura nel 1954



Do Re Mi Fa Sol La Si

CAMMINARE
CORRERE

SALTARE

AFFERRARE

LANCIARE

ROTOLARE

ARRAMPICARSI...

7 schemi motori, come le 7 note musicali, ci permettono di comporre un'infinità di azioni

CAPACITA' CONDIZIONALI

FORZA

VELOCITÀ

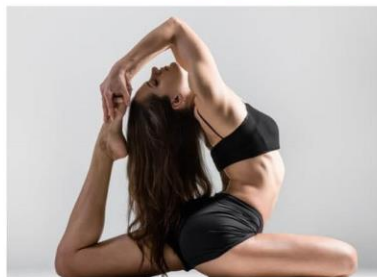
RESISTENZA

MOBILITA' ARTICOLARE

FLESSIBILITÀ

ELASTICITÀ

CAPACITA' MOTORIE



CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

EQUILIBRIO

ORIENTAMENTO

COMBINAZIONE

REAZIONE

RITMO

DIFFERENZIAZIONE

TRASFORMAZIONE

CAPACITA' COORDINATIVE DI BASE

CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO MOTORIO

CAPACITÀ DI CONTROLLO

CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E DI TRASFORMAZIONE



CAMMINA - 50 KM
in 3h 32' 33"



CORRE - 100 M
in 9" e 58



SALTA
8 M. e 95 CM



AFFERRA E
IMMOBILIZZA



LANCIA IL GIAVELLOTTO
a 98,48 metri



Doppio salto all'indietro
con triplo avvittamento



1 ora, 58 m e 07 sec.
di arrampicata

FATTORI PRINCIPALI CHE DETERMINANO IL RISULTATO NELLA PRATICA SPORTIVA

PATRIMONIO GENETICO

PATRIMONIO MOTORIO

ANAGRAFICI

TECNICI E TATTICI

ORGANICI E PSICOLOGICI

STRUMENTALI E LOGISTICI

COGNITIVI

AMBIENTALI

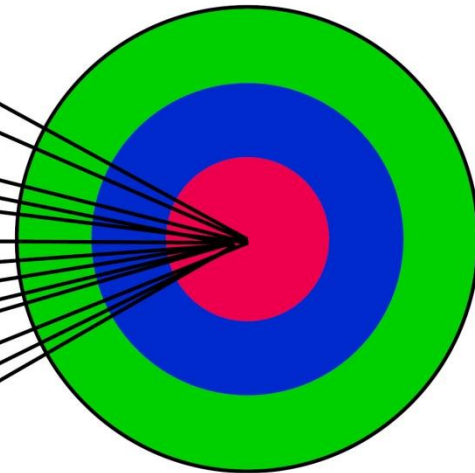
CULTURALI

SOCIALI

SITUAZIONALI

MOTIVAZIONALI

INSEGNANTE



LE AGENZIE EDUCATIVE

FAMIGLIA SCUOLA SPORT



Sono contesti sociali in cui si apprende, innanzitutto, uno stile di vita corretto che permette di sviluppare
EDUCAZIONE, ISTRUZIONE E FORMAZIONE.

ALUNNI IN ITALIA

Anno scolastico 2018/2019

Scuole statali

Infanzia/Primaria/I grado/II grado

Totale Alunni: **N° 7.682.635**

	PRIMARIA	I GRADO
Piemonte 530.382	175.653	111.974
Lombardia 1.188.581	430.360	265.256
Veneto 594.915	213.637	134.907
Friuli Venezia Giulia 144.004	48.024	30.995
Liguria 171.791	54.049	36.602
Emilia Romagna 549.100	188.765	117.499
Toscana 481.118	150.653	98.833
Umbria 117.665	37.306	24.009
Marche 210.045	65.751	41.308
Lazio 732.994	241.112	156.680
Abruzzo 173.061	53.822	34.466
Molise 38.079	11.228	7.523
Campania 879.561	259.339	187.798
Puglia 584.982	176.188	117.931
Basilicata 78.054	22.204	15.051
Calabria 275.748	83.536	55.249
Sicilia 729.810	224.914	152.595
Sardegna 202.745	61.980	40.765
	2.498.521	1.629.441



TOTALE ALUNNI SCUOLA I CICLO **N° 4.127.962**

PRIMARIA - SECONDARIA DI I GRADO

- 1** IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO ED IL TEMPO;
- 2** IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA;
- 3** IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY;
- 4** SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.

SECONDARIA DI II GRADO

1 LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE;

2 LO SPORT, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY;

3 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE;

4 RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.



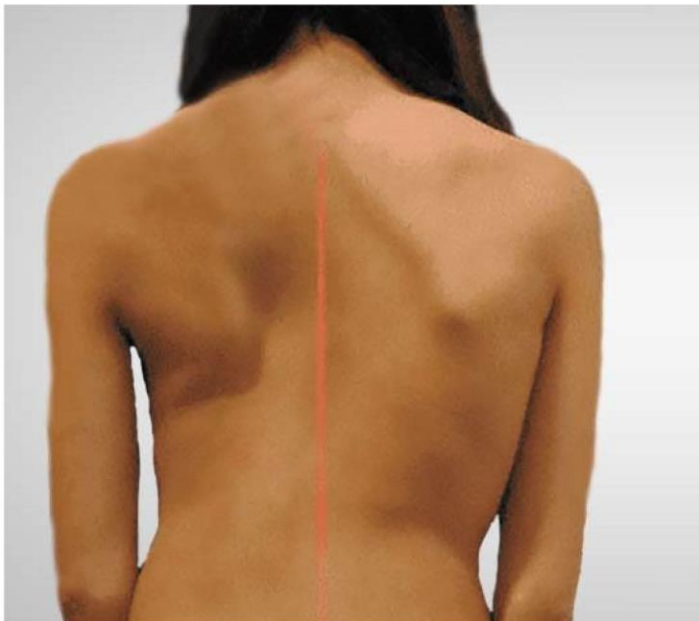
Il MIUR non ha ancora inserito in organico nella **Scuola Primaria** l'Insegnante di Scienze Motorie e Sportive.

Le attività motorie, se previste nel PTOF (Piano triennale dell'offerta formativa), sono svolte da un Insegnante senza titolo specifico, che potrebbe, involontariamente, causare danni irreparabili.

Gli Alunni delle Scuole di ogni Ordine e Grado, nella maggior parte dei casi, sono costretti per esigenze didattiche a rimanere seduti, fermi ed in silenzio per 4-5 ore al giorno e per sei giorni la settimana.



I problemi relativi alle alterazioni scheletriche, all'obesità ed ai disturbi della coordinazione motoria, che caratterizzano l'infanzia e l'adolescenza, non possono essere risolti con due ore di Scienze Motorie e Sportive per ciascuna settimana.



2 ORE SETTIMANALI DI ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA NELLA SCUOLA DEL PRIMO CICLO

16/27 ALUNNI PER CLASSE

**“L'ORA”
EFFETTIVA
DI ATTIVITÀ
MOTORIA E
SPORTIVA**

1 ORA: 60 MINUTI

3' - APERTURA REGISTRO ELETTRONICO

2' - APPELLO E GIUSTIFICAZIONI

5' - SPOSTAMENTO IN PALESTRA

5' - ORGANIZZAZIONE ATTIVITÀ

TOTALE 15 MINUTI



30' ATTIVITÀ SPORTIVA

5' - RIENTRO IN CLASSE

10' - SERVIZI IGIENICI



ZAINI PESANTI;
AULE INAGIBILI;
BANCHI INADEGUATI;
PALESTRE INAGIBILI;
DOCENTI ANZIANI...

GENITORI APPRENSIVI;
INTEGRAZIONE;
BULLISMO DI GRUPPO;
CYBERBULLISMO;
DISPERSIONE SCOLASTICA;
USO DI DROGHE ED ALCOOL;
USO OSSESSIVO DI SMARTPHONE;
DIPENDENZA DAI GIOCHI VIRTUALI;
HIKIKOMORI...

IPOCINESIA;
PARAMORFISMI;
DISMORFISMI;
OBESITÀ;
ANORESSIA;
BULIMIA...

DSA (DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO);
ADHD (SINDROME DA DEFICIT DI ATTENZIONE ED IPERATTIVITÀ);
BES (BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI)...

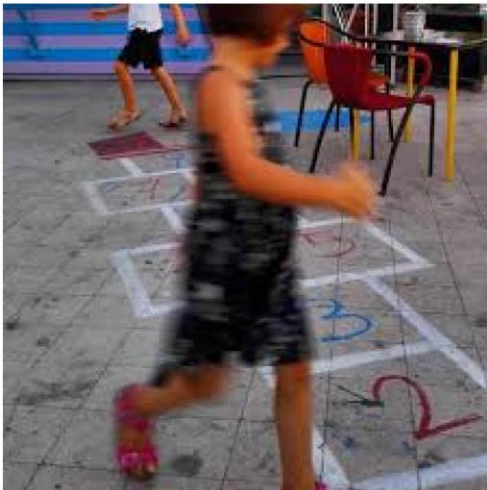
Le Associazioni Sportive Dilettantistiche promuovono lo Sport ed i ragazzi possono praticare le diverse discipline, interrompendo per qualche ora l'uso ossessivo dello smartphone che sta accompagnando la crescita delle nuove generazioni...



“CARTA DEI DIRITTI DEI RAGAZZI ALLO SPORT”

(Ginevra 1992 – Commissione Tempo Libero O.N.U.)

- 1) DIVERTIRSI E GIOCARE;
- 2) PRATICARE SPORT;
- 3) BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;
- 4) ESSERE CIRCONDATO E ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI;
- 5) SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI;
- 6) MISURARSI CON LE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;
- 7) PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ;
- 8) PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;
- 9) AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;
- 10) IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.



Associazione Sportiva Dilettantistica

IL PROGETTO DEL CLUB

5-10 anni **Bambini/e capaci di poter effettuare qualsiasi azione motoria.**

11-14 anni **Ragazzi/e capaci di poter praticare qualsiasi disciplina sportiva.**

15-18 anni **Atleti specializzati, capaci di ottenere ottime prestazioni atletiche e tecniche.**

19-30 anni **Atleti altamente specializzati, capaci di ottenere eccezionali prestazioni atletiche e tecniche;**
- Insegnanti Tecnici;
- Dirigenti;
- Ufficiali di Gara.



23 luglio - 8 agosto 2021



FEDERAZIONI SPORTIVE

- 1 - Aero Club d'Italia
- 2 - Automobile Club d'Italia
- 3 - Atletica Leggera
- 4 - Badminton
- 5 - Baseball Softball
- 6 - Bocce
- 7 - Danza Sportiva
- 8 - Armi Sportive da Caccia
- 9 - Giuoco Calcio
- 10 - Canoa Kayak
- 11 - Canottaggio
- 12 - Ciclistica Italiana
- 13 - Cronometristi
- 14 - Ginnastica d'Italia
- 15 - Golf
- 16 - Gioco Handball
- 17 - Gioco Squash
- 17 - Hockey
- 18 - Sport Rotellistici
- 19 - Judo Lotta Karate Arti Marziali
- 20 - Medico Sportiva Italiana
- 21 - Motociclistica Italiana
- 22 - Motonautica
- 23 - Nuoto
- 24 - Pallacanestro
- 25 - Pallavolo
- 26 - Pentathlon Moderno

- 27 - Pesca e Attività Subacquee
- 28 - Pesistica
- 29 - Pugilistica Italiana
- 30 - Rugby
- 31 - Scherma
- 32 - Sci Nautico e Wakeboard
- 33 - Sport del Ghiaccio
- 34 - Sport Equestri
- 35 - Sport Invernali
- 36 - Taekwondo
- 37 - Tennis
- 38 - Tennistavolo
- 39 - Tiro a Segno
- 40 - Tiro a Volo
- 41 - Tiro con l'Arco
- 42 - Triathlon
- 43 - Italiana Vela

DISCIPLINE ASSOCIATE

- 1 - Sport Bowling
- 2 - Arrampicata Sportiva Italiana
- 3 - Italiana Biliardo Sportivo
- 4 - Gioco Bridge
- 5 - Cricket Italiana
- 6 - Tiro Dinamico Sportivo
- 7 - Dama
- 8 - Giochi e Sport Tradizionali
- 9 - Sport Orientamento
- 10 - Palla Tamburello
- 11 - Pallapugno
- 12 - Scacchistica Italiana
- 13 - Canottaggio Sedile Fisso
- 14 - Wushu-Kung Fu
- 15 - Kickboxing Muay Thai
- 16 - Twirling
- 17 - Turismo Equestre
- 18 - Rafting
- 19 - American Football



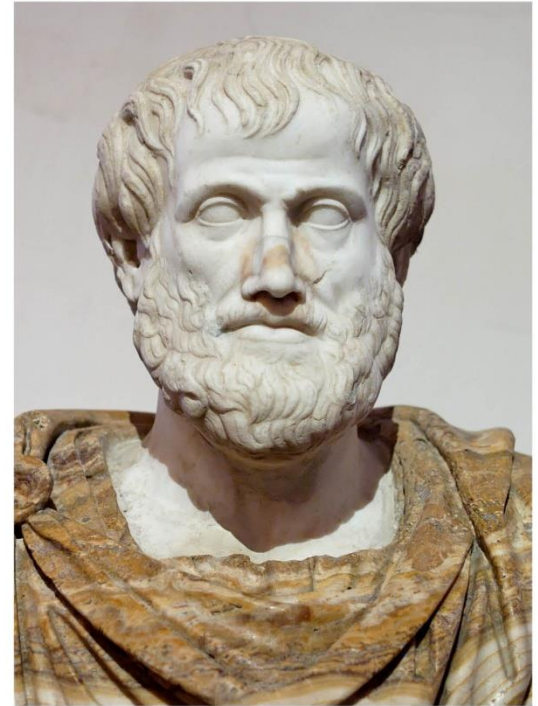
**5 "NUOVE"
DISCIPLINE NEL
PROGRAMMA
OLIMPICO**

Arrampicata
Baseball/Softball
Karate
Skateboarding
Surf
Atletica leggera
Badminton
Beach volley
Calcio
Canoa/kayak
Canottaggio
Ciclismo

Equitazione
Ginnastica
Golf
Hockey su prato
Judo
Lotta
Nuoto
Nuoto sincronizzato
Pallacanestro
Pallamano
Pallanuoto
Pallavolo
Pentathlon
Pugilato
Rugby a 7
Scherma
Sollevamento pesi
Taekwondo
Tennis
Tennistavolo
Tiro a segno
Tiro con l'arco
Trampolino elastico
Triathlon
Tuffi
Vela

“Noi siamo quello che facciamo ripetutamente. Perciò l'eccellenza non è un'azione, ma un'abitudine.”

ARISTOTELE
(384-322 a.C.)



DALLA PROGETTAZIONE ALLA SPECIALIZZAZIONE DEL MODELLO TECNICO



ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

PROGETTAZIONE DEL MODELLO TECNICO

PIANIFICAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ

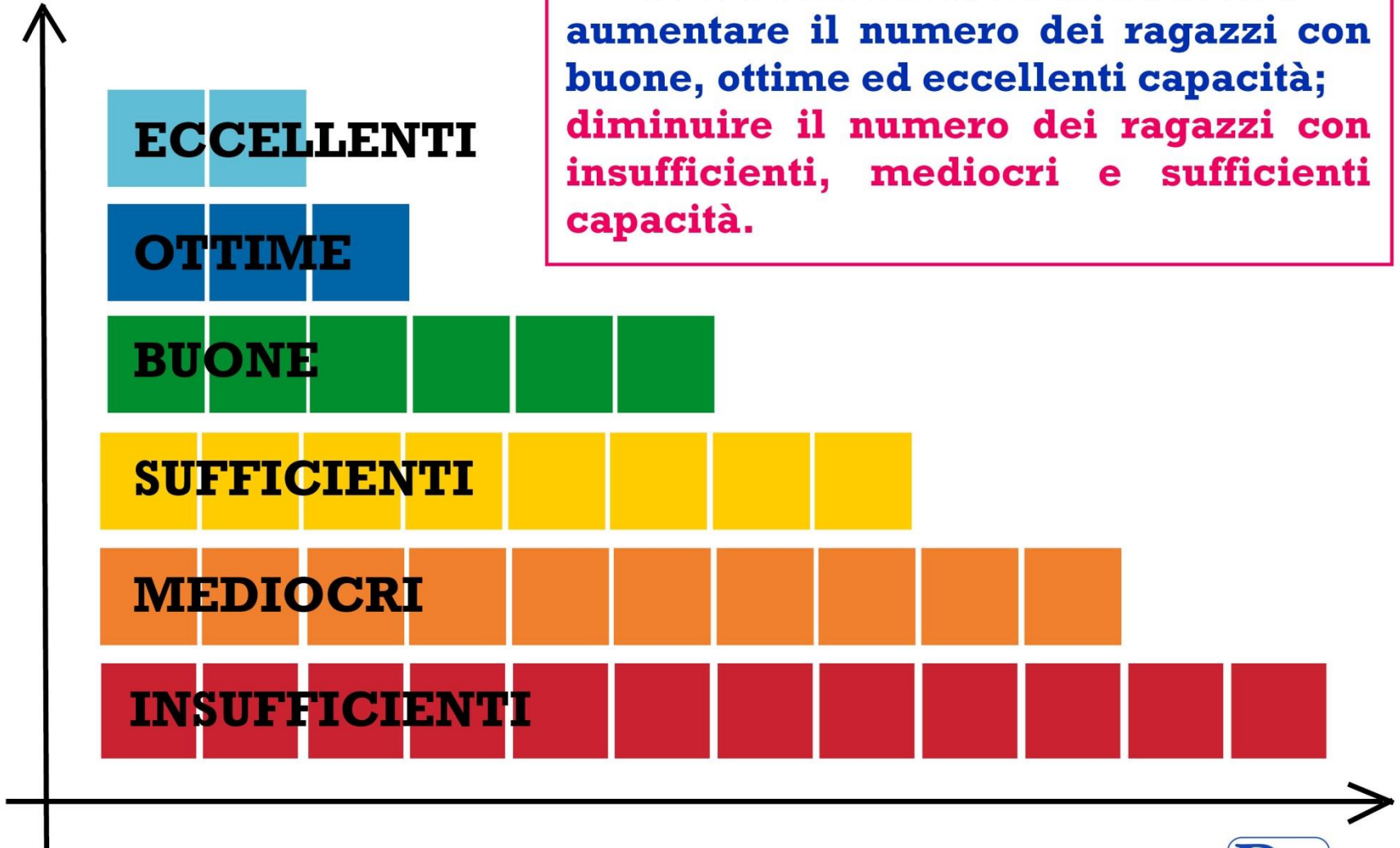
REALIZZAZIONE DEL MODELLO TECNICO

VERIFICA E VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

PIANO DI MIGLIORAMENTO E SPECIALIZZAZIONE

VALUTAZIONE CAPACITÀ MOTORIE - FASCIA 11-14 ANNI

OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE:
aumentare il numero dei ragazzi con buone, ottime ed eccellenti capacità;
diminuire il numero dei ragazzi con insufficienti, mediocri e sufficienti capacità.





I Progetti che riguardano la pratica di discipline sportive nella Scuola, devono tenere in considerazione le indicazioni del **DPR 567/1996**, del **DPR 156/1999**, del **DM 16/11/2012, n.254** ed, infine, della **Legge 107/2015** che prevedono il potenziamento dell'attività sportiva in ogni ordine di scuola quale crescita umana e della persona, **anche in collaborazione con Enti, Federazioni e Associazioni Sportive Dilettantistiche.**

PROGETTI DI FEDERAZIONI, ENTI ED ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE



FINALITÀ DEL PROGETTO

Il Progetto rispetta le norme del DPR 567/1996, del DPR 156/1999, del DM 16/11/2012 e della Legge 107/2015 che prevedono il potenziamento dell'attività sportiva in ogni ordine di Scuola quale crescita umana e della persona.

A tali obiettivi educativi possono collaborare Enti, Federazioni, Associazioni Benemerite e Associazioni Sportive Dilettantistiche riconosciute dal CONI e dallo Statuto di "Sport e salute" approvato lo scorso maggio 2019.

L'ASD è un'Associazione Sportiva Dilettantistica riconosciuta dal CONI, che può contribuire con l'Istituzione scolastica e con la famiglia ad offrire agli Alunni uno stile di vita positivo e vincente.

L'ASD desidera offrire agli Alunni dell'Istituto le proprie competenze, mettendo a disposizione la collaborazione diretta di Insegnanti Tecnici qualificati dalla Federazione per sviluppare comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport, con la finalità di prevenire i problemi che stanno indirizzando la popolazione giovanile verso un "disastro epocale": il sovrappeso, l'anoressia e le alterazioni delle strutture scheletriche. In crescita allarmante, forse sottovalutati, i disturbi del comportamento, il bullismo di gruppo, l'uso di sostanze stupefacenti e dei superalcolici, l'uso ossessivo di smartphone, la dipendenza da giochi virtuali, il cyberbullismo e l'hikikomori (isolamento dalla vita reale).

OBIETTIVI EDUCATIVI

Fornire agli Alunni le occasioni per conoscere se stessi e gli altri, i propri e gli altrui limiti e le proprie e le altrui potenzialità; promuovere il senso di responsabilità, di socializzazione, di confronto, di autocontrollo e di civiltà; instaurare il senso di legalità ed il rispetto delle regole; far conoscere le discipline sportive incluse alle Olimpiadi di Tokyo 2020 posticipate nel 2021.

OBIETTIVI GENERALI

Sviluppare, consolidare e coordinare gli schemi posturali e gli schemi motori di base; sviluppare le capacità motorie e le capacità cognitive; Favorire la socializzazione, la cooperazione e l'integrazione con l'Alunno portatore di problemi psicomotori.

OBIETTIVI SPECIFICI

Migliorare gli schemi posturali per acquisire la corretta postura. Migliorare gli schemi motori di base per perfezionare la capacità di camminare, correre, saltare, tirare, spingere, arrampicarsi, afferrare, lanciare, calciare. Sviluppare particolarmente le capacità condizionali: forza veloce, mobilità articolare e resistenza di breve durata. Sviluppare la lateralità, l'ambidestria e la multisportività. Stimolare l'intelligenza motoria.

OBIETTIVI TECNICI

Apprendere le regole, le posture, i fondamentali tecnici basilari della disciplina sportiva con esercitazioni adeguate all'età ed alla preparazione degli Alunni.

L'ISTITUZIONE SCOLASTICA

DIRIGENTE SCOLASTICO - DOCENTI - RAPPRESENTANTI GENITORI

CONSIGLIO D'ISTITUTO - COLLEGIO DEI DOCENTI

1 SETTEMBRE 2020 - COLLEGIO DEI DOCENTI

SCUOLA PRIMARIA (6-10 anni)

PROPOSTA DELL'INSEGNANTE DI ATTIVITÀ MOTORIA:

- COSTITUZIONE DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO;
- ADESIONE AL PROGETTO C.O.N.I. "SPORT DI CLASSE";
- **ADESIONE AI PROGETTI PROPOSTI DALLE FEDERAZIONI E DALLE ASD.**

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (11-14 anni)

PROPOSTE DEL DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE:

- COSTITUZIONE DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO;
- ADESIONE AI CAMPIONATI SPORTIVI STUDENTESCHI;
- **ADESIONE AI PROGETTI PROPOSTI DALLE FEDERAZIONI E DALLE ASD.**

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO (15-19 anni)

PROPOSTE DEL DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE:

- COSTITUZIONE DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO;
- ADESIONE AI CAMPIONATI SPORTIVI STUDENTESCHI;
- SPERIMENTAZIONE DIDATTICA STUDENTE-ATLETA DI ALTO LIVELLO;
- **ADESIONE AI PROGETTI PROPOSTI DALLE FEDERAZIONI E DALLE ASD.**

REGOLE BASILARI DELLA PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE SPORTIVE GIOVANILI

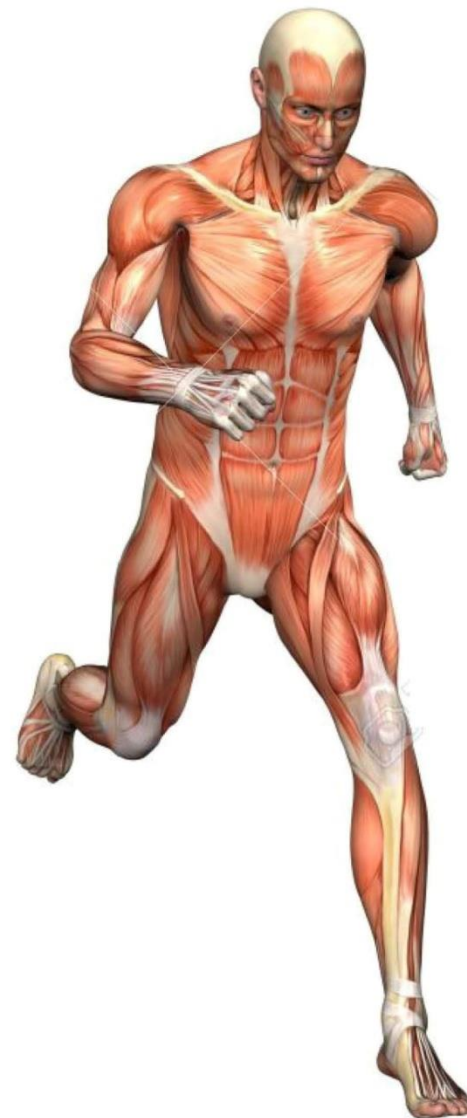
- **Adeguatezza del Metodo di insegnamento;**
- **adeguatezza dei contenuti dell'allenamento;**
- **fasi sensibili di miglioramento delle qualità fisiche;**
- **esercizi proposti dal più semplice al più complesso;**
- **variabilità delle proposte di allenamento;**
- **volume dell'allenamento;**
- **intensità dell'allenamento;**
- **ricupero organico e nervoso;**
- **interrelazione tra finalità, contenuti e metodi.**



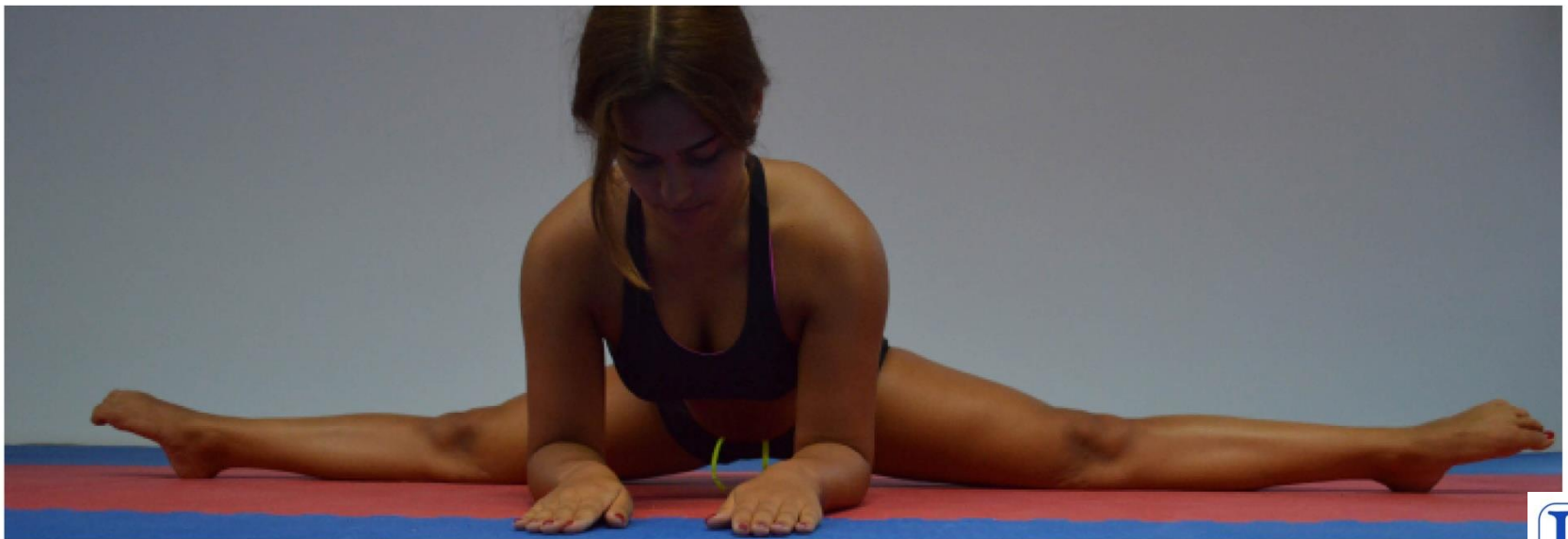
MOBILITÀ ARTICOLARE

FLESSIBILITÀ

ELASTICITÀ



La **MOBILITÀ ARTICOLARE** è una qualità che permette ad un **segmento osseo** di possedere la massima escursione di movimento nei confronti del segmento o dei segmenti contigui con cui si articola. Il tutto, ovviamente, nei limiti anatomico-fisiologici e superando resistenze prodotte da diverse sollecitazioni: forza di gravità, strutture corporee (tendini, muscoli, ecc.), sovraccarichi e altro.



FEDERICA PIRONTI – SGS FORTITUDO 1903

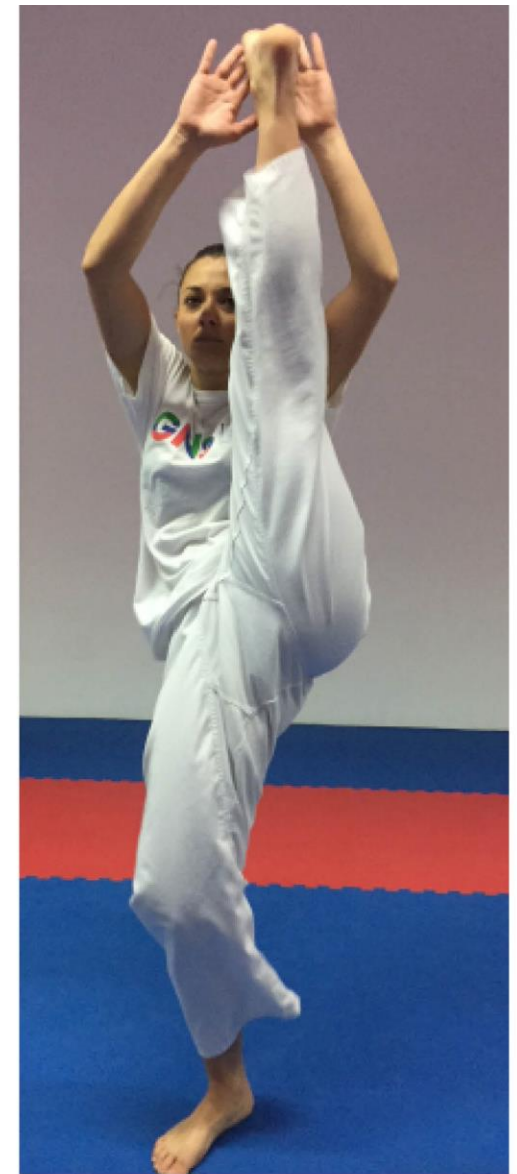
La **FLESSIBILITÀ MUSCOLARE** è la capacità delle strutture muscolo-tendinee di **cedere** a forze estensive (determinate da movimenti volontari, da movimenti involontari o da gesti tecnici) e di allungarsi secondo la possibilità dell'articolazione interessata.



FEDERICA PIRONTI – SGS FORTITUDO 1903

L'ELASTICITÀ MUSCOLARE

È la capacità delle strutture muscolo-tendinee di **reagire** a forze estensive (determinate da movimenti volontari, da movimenti involontari o da gesti tecnici), di allungarsi secondo la possibilità dell'articolazione interessata e di ritornare il più rapidamente possibile alle loro dimensioni originali.



Alessandra Benedetto
(SGS Fortitudo 1903)

INTERRELAZIONE

La flessibilità e l'elasticità muscolare sono doti naturali strettamente collegate tra loro.

Se migliorano **flessibilità ed elasticità**, è possibile ottenere le massime escursioni articolari a vantaggio del dinamismo.

La mobilità articolare deve essere sviluppata nella misura necessaria agli obiettivi da raggiungere. Ad un ciclista non servirà eseguire una divaricata frontale, che, invece, sarà, determinante per un ginnasta o un karateka.

In età adulta **la mobilità articolare** è fondamentale per mantenere una buona funzionalità del sistema scheletrico e dell'apparato locomotore.

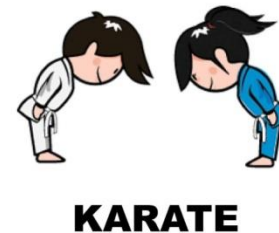


ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGETTO TECNICO

GIOCHI SCOLASTICI - TROFEO CONI

Prof. Riccardo Partinico



**FORZA RAPIDA,
COORDINAZIONE,
MOBILITÀ ARTICOLARE.**

**GESTI TECNICI DI
PESISTICA, KARATE E HOCKEY**

Le scarpe, se da una parte aiutano l'uomo a camminare senza ferirsi ed a non contrarre malattie, dall'altra privano il suo sistema sensoriale-tattile di un'infinità di percezioni, che, sicuramente, contribuirebbero ad un migliore sviluppo delle capacità motorie.



Le articolazioni del tarso, del metatarso, delle falangi, delle falangine e delle falangette, con l'uso continuo delle scarpe, subiscono una limitazione della mobilità articolare, della flessibilità e dell'elasticità muscolare.



**DOPO AVER INSEGNATO PER QUARANT'ANNI
NELLA SCUOLA DI I GRADO E AVER PREPARATO ANCHE
ATLETI DI INTERESSE NAZIONALE ED INTERNAZIONALE
DI DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE,**

**SONO CONVINTO CHE I BALZI E LA PREACROBATICA,
SVOLTI A PIEDI NUDI, SIANO UN MEZZO UNIVERSALE PER
LO SVILUPPO COMPLETO DELLA MOTRICITÀ UMANA.**

**PER QUESTO MOTIVO HO IDEATO UN TAPPETO
A SCACCHI, DI GOMMA, DOVE SI POSSONO SVOLGERE
UN'INFINITÀ DI ESERCIZI PREATLETICI, PREACROBATICI
E TECNICI.**

LE MIGLIORI QUATTRO PRESTAZIONI NAZIONALI - RAGAZZI/E 13/14 anni - NEGLI ANNI 2013-2014-2015-2016-2017 AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI - FIPE

TRE BALZI A PIEDI PARI - MASCHI

2013	2014	2015	2016	2017	Media
43 kg	43 kg	43 kg	43 kg	43 kg	43 kg
m. 7,15	m. 7,43	m. 7,67	m. 7,29	m. 7,23	m. 7,35
m. 6,80	m. 7,18	m. 7,02	m. 7,00	m. 7,23	
m. 6,71	m. 6,84	m. 6,54	m. 6,95	m. 7,03	
m. 6,33	m. 6,60	m. 6,30	m. 6,86	m. 6,98	
50 kg	50 kg	50 kg	50 kg	50 kg	50 kg
m. 7,42	m. 8,42	m. 7,55	m. 7,50	m. 8,15	m. 7,80
m. 7,40	m. 7,32	m. 7,50	m. 7,43	m. 7,52	
m. 7,18	m. 7,29	m. 7,25	m. 7,19	m. 7,25	
m. 7,04	m. 7,25	m. 7,17	m. 7,10	m. 6,99	
57 kg	57 kg	57 kg	57 kg	57 kg	57 kg
m. 7,65	m. 8,05	m. 7,88	m. 8,04	m. 7,95	m. 7,91
m. 7,56	m. 7,86	m. 7,70	m. 8,02	m. 7,88	
m. 7,45	m. 7,70	m. 7,64	m. 7,98	m. 7,78	
m. 7,31	m. 7,45	m. 7,50	m. 7,60	m. 7,65	
66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg
m. 7,50	m. 8,72	m. 8,02	m. 8,30	m. 7,79	m. 8,06
m. 7,26	m. 7,99	m. 7,86	m. 8,00	m. 7,65	
m. 7,14	m. 7,94	m. 7,65	m. 7,91	m. 7,60	
m. 7,07	m. 7,63	m. 7,03	m. 7,73	m. 7,59	
+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg
m. 7,70	m. 7,45	m. 7,91	m. 7,85	m. 8,16	m. 7,81
m. 7,47	m. 7,21	m. 7,72	m. 7,40	m. 7,26	
m. 7,38	m. 7,21	m. 7,68	m. 7,40	m. 7,24	
m. 7,11	m. 7,09	m. 7,48	m. 7,32	m. 7,19	

TRE BALZI A PIEDI PARI - FEMMINE

2013	2014	2015	2016	2017	Media
43 kg	43 kg	43 kg	43 kg	43 kg	43 kg
m. 6,94	m. 6,35	m. 6,77	m. 7,20	m. 7,12	m. 6,87
m. 6,24	m. 6,28	m. 6,60	m. 7,10	m. 6,93	
m. 6,18	m. 6,28	m. 6,25	m. 6,65	m. 6,25	
m. 6,06	m. 6,27	m. 6,22	m. 6,33	m. 6,15	
50 kg	50 kg	50 kg	50 kg	50 kg	50 kg
m. 6,77	m. 6,63	m. 6,85	m. 6,91	m. 7,31	m. 6,89
m. 6,19	m. 6,38	m. 6,58	m. 6,87	m. 6,87	
m. 6,10	m. 6,35	m. 6,46	m. 6,82	m. 6,81	
m. 5,97	m. 6,12	m. 6,36	m. 6,77	m. 6,23	
57 kg	57 kg	57 kg	57 kg	57 kg	57 kg
m. 6,78	m. 7,12	m. 6,86	m. 7,15	m. 7,11	m. 7,00
m. 6,31	m. 6,72	m. 6,58	m. 7,12	m. 6,87	
m. 6,20	m. 6,70	m. 6,50	m. 7,10	m. 6,86	
m. 6,04	m. 6,62	m. 6,28	m. 7,00	m. 6,00	
66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg
m. 6,31	m. 6,52	m. 6,62	m. 6,82	m. 6,78	m. 6,61
m. 6,23	m. 6,45	m. 6,58	m. 6,54	m. 6,49	
m. 6,10	m. 6,28	m. 6,46	m. 6,34	m. 6,36	
m. 6,05	m. 6,20	m. 6,20	m. 6,12	m. 6,31	
+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg	+66Kg
m. 5,83	m. 6,13	m. 6,68	m. 6,67	m. 7,18	m. 6,50
m. 5,83	m. 5,88	m. 6,35	m. 5,90	m. 6,14	
m. 5,80	m. 5,76	m. 6,32	m. 5,80	m. 5,88	
m. 5,72	m. 5,60	m. 6,19	m. 5,73	m. 5,77	

IL TAPPETO A SCACCHI

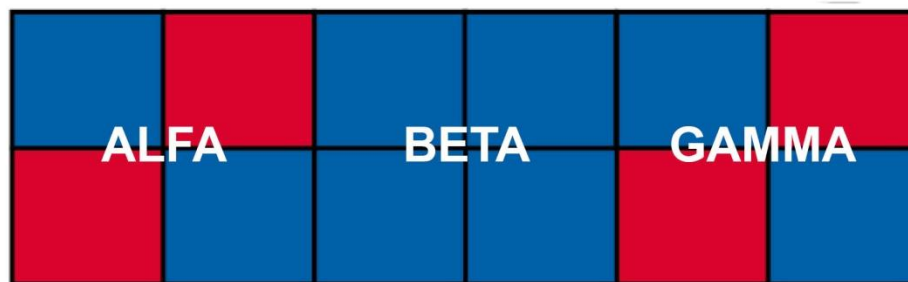
“Il Tappeto a Scacchi” è composto di dodici quadrati della misura di un metro di lato per ognuno che, disposti in modo particolare, consentono di svolgere un gran numero di azioni preatletiche, preacrobatiche e tecniche.

Il “Tappeto a Scacchi” è assemblato in maniera da rappresentare tre aree di forma quadrata denominate rispettivamente aree ALFA, BETA e GAMMA.

Area ALFA: quattro quadrati due rossi e due blu disposti trasversalmente;

Area BETA: quattro quadrati blu;

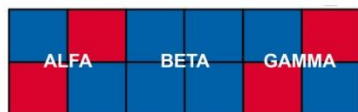
Area GAMMA: quattro quadrati due rossi e due blu disposti trasversalmente.



Nell'Area ALFA si svolgono attività preatletiche;

nell'Area BETA si svolgono attività preacrobatiche;

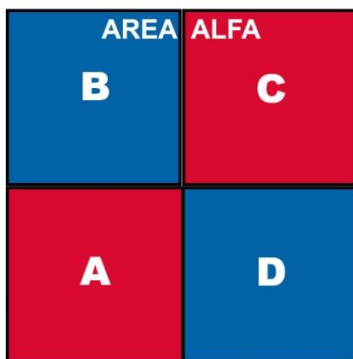
nell'Area GAMMA si svolgono attività tecniche.



NELLA DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI IL PIEDE DESTRO È SEMPRE INDICATO PRIMA DEL PIEDE SINISTRO.



AREA DI PARTENZA A PIEDI PARI



AREA BETA

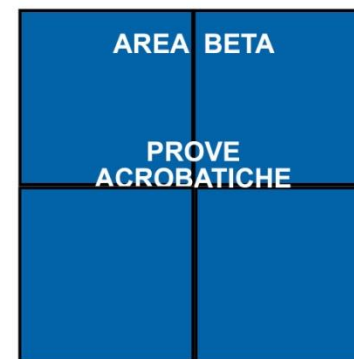


AREA DI ARRIVO A PIEDI PARI

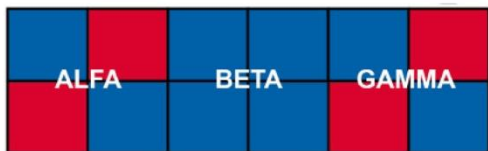
OGNI PERCORSO DEVE ESSERE RIPETUTO DUE VOLTE.

NEGLI ESERCIZI N° 3, 5, 6 E 8 SI DEVE UTILIZZARE PRIMA L'ARTO DESTRO E NELLA SECONDA PROVA L'ARTO SINISTRO.

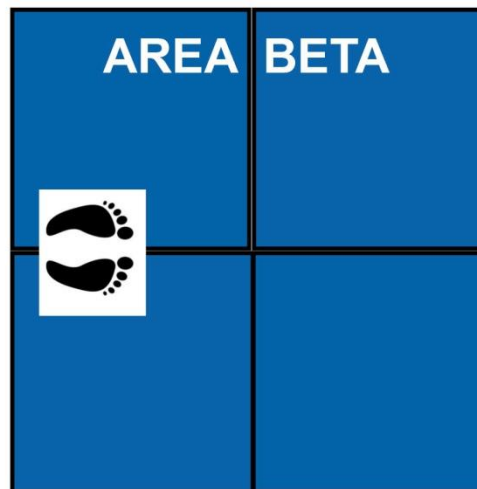
NELL'ESERCIZIO N°7 LA TRASLOCAZIONE E L'AVVITAMENTO DEVONO ESSERE SVOLTI PRIMA A DESTRA E POI A SINISTRA.



- 1) UN BALZO** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU (**D**) E ROSSO (**C**) - RAGGIUNGERE L'AREA DI ARRIVO (AREA BETA) PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 2) DUE BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**) E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA
- 3) TRE BALZI** - UN BALZO MONOPODALICO IN AVANTI CON IL PIEDE DESTRO SUL QUADRATO ROSSO (**A**), UN BALZO MONOPODALICO IN AVANTI CON IL PIEDE SINISTRO SUL QUADRATO ROSSO (**C**) E UN BALZO IN AVANTI ATTERRANDO A PIEDI PARI DI SPALLE NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA PROVA ACROBATICA
- 4) QUATTRO BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**), UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU (**D**) E ROSSO (**C**), UN BALZO INDIETRO A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**) E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI ATTERRANDO NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 5) CINQUE BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**), UN BALZO/SFORBICIATO SUI QUADRATI ROSSI (**A**) E (**C**), UN BALZO/SFORBICIATO SUI QUADRATI BLU (**B**) E (**D**), UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU (**D**) E ROSSO (**C**) E UN BALZO IN AVANTI CON TRASLOCAZIONE DI 180° A PIEDI PARI ATTERRANDO DI SPALLE NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 6) SEI BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**), UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO BLU (**D**), UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO ROSSO (**C**), UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO BLU (**D**), UN BALZO MONOPODALICO SUL QUADRATO ROSSO (**C**) E UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI CON TRASLOCAZIONE DI 180° A PIEDI PARI ATTERRANDO DI SPALLE NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). I BALZI MONOPODALICI DEVONO ESSERE ESEGUITI IN RAPIDA SUCCESSIONE. EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 7) SETTE BALZI** - UN BALZO IN AVANTI A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**), UN BALZO LATERALE DI 90° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU (**B**) E ROSSO (**C**), UN BALZO FRONTALE CON TRASLOCAZIONE DI 180° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU (**D**) E ROSSO (**A**), UN BALZO LATERALE CON ROTAZIONE DI 90° A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU (**D**) E ROSSO (**C**), UN BALZO INDIETRO A PIEDI PARI SUI QUADRATI ROSSO (**A**) E BLU (**B**), UN BALZO IN AVANTI CON AVVITAMENTO DI 360° A DESTRA A PIEDI PARI SUI QUADRATI BLU (**D**) E ROSSO (**C**) UN BALZO IN AVANTI CON AVVITAMENTO DI 360° A PIEDI PARI A SINISTRA NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.
- 8) OTTO BALZI** - OTTO BALZI MONOPODALICI CON IL PIEDE DESTRO SUI QUADRATI **A, D, A, B, C, B, C,** e ATTERRARE A PIEDI PARI NELL'AREA DI ARRIVO (AREA BETA). EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA ACROBATICA.



PER RISPETTARE I CRITERI DELLA DIDATTICA E DELLA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO, GLI ESERCIZI POTRANNO ESSERE SVOLTI PRIMA SULL'AREA ALFA, POI SULL'AREA BETA ED INFINE SULL'AREA GAMMA. L'INSEGNANTE POTRÀ DESTRUTTURARE ANCHE GLI ESERCIZI PER FAVORIRE GLI ALUNNI NELL'ESECUZIONE E NELL'APPRENDIMENTO.



GLI ESERCIZI ACROBATICI SI SVOLGONO SULL'AREA BETA E DEVONO ESSERE RIPETUTI DUE VOLTE.

GLI ESERCIZI N° 3, 5 E 6 DEVONO ESSERE SVOLTI UNA VOLTA A DESTRA E UNA VOLTA A SINISTRA.

- 1) CADUTA IN AVANTI.** ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 2) ROTOLAMENTO.** ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 3) CAPOVOLTA IN AVANTI.** ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA
- 4) CADUTA INDIETRO.** RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 5) ROTAZIONE DI 180° E CADUTA SULLE MANI.** ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA
- 6) CADUTA ROTOLATA.** ASSUMERE LA STAZIONE ERETTA.
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 7) CAPOLTA AVANTI, PONTE, RUOTA A DESTRA, RUOTA A SINISTRA.**
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.
- 8) CAPOVOLTA AVANTI, RONDATA A DESTRA E RONDATA A SINISTRA.**
RAGGIUNGERE L'AREA GAMMA PER EFFETTUARE LA SUCCESSIVA PROVA TECNICA.













































Edit







FJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI
COMITATO REGIONALE CALABRIA

FEDERAZIONE ITALIANA
PESI
PURA FISICA



FJKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI
COMITATO REGIONALE CALABRO

COMITATO REGIONALE CALABRO
FJKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI
ALLIANTANO I GIOVANI AD AFFRONTARE LA VITA

Photo credit







CALABRIA

ALFA ROMEO REBRISISTICA ALFA ROMEO









ZARİ

Kırsal + SPOR

11
LEGA













**FINALE NAZIONALE
TROFEO C.O.N.I. 2018 - RIMINI**



**FINALE NAZIONALE
TROFEO C.O.N.I. 2019 - CROTONE**



**FINALE NAZIONALE
GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI
LIGNANO 4 Maggio 2013
"Convitto Campanella" - Reggio Calabria
MEDAGLIA D'ORO**



**FINALE NAZIONALE
GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI
LIGNANO 10 Maggio 2014
"Convitto Campanella" - Reggio Calabria
MEDAGLIA D'ARGENTO**



**FINALE NAZIONALE
GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI
AVELLINO 10 Maggio 2016
"Convitto Campanella" - Reggio Calabria
MEDAGLIA D'ORO**

TRE QUESITI

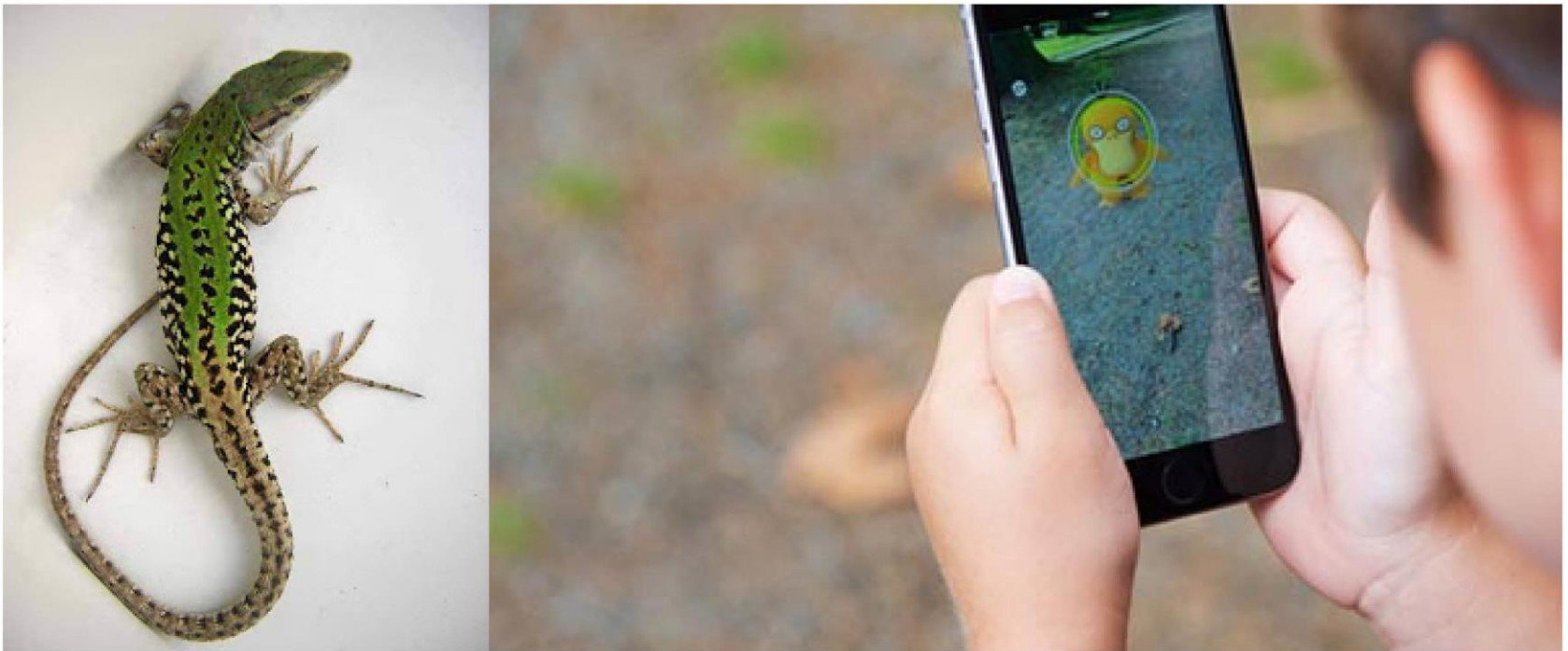
1) PERCHÈ IL COLLEGIO DEI DOCENTI DOVREBBE DELIBERARE DI SVOLGERE HOCKEY, PESISTICA, O KARATE, ANZICHÈ CALCIO, PALLACANESTRO O PALLAVOLO?

2) PERCHÈ GLI ALUNNI DI SCUOLA PRIMARIA O I GRADO, DOVREBBERO PREFERIRE DI PRATICARE HOCKEY, KARATE O PESISTICA ANZICHÈ CALCIO, PALLACANESTRO O PALLAVOLO?

3) A CHI DEVONO ESSERE AFFIDATI I 27 ALUNNI DI UNA CLASSE DI SCUOLA PRIMARIA?

CONCLUSIONI

I Ragazzi, all'inizio del secolo scorso, costruivano con uno stelo d'erba un cappio ed andavano a caccia di lucertole, in questo secolo, con lo smartphone, vanno a caccia di "Pokemon", nel 2100 a caccia di cosa andranno?



16 LUGLIO 2020. **"AUGURO A VOI TUTTI I MIGLIORI SUCCESSI."** Riccardo Partinico