



Special Olympics Italia

SMARTSCHOOLGAMES2021

12-22 aprile



CALCIO

Esercizi individuali da svolgere in presenza o in DID o DDI

MATERIALE OCCORRENTE:

- 1 porta piccola da calcio e/o due coni o altro materiale a disposizione per delimitare la porta
- 1 palla di qualsiasi materiale
- 3 coni e/o altro materiale
- Scotch

- 8-13 anni

- Delimitare con lo scotch la linea di partenza a distanza di un metro inserire i tre coni a distanza di un metro l'uno dall'altro. Poggiare sulla linea di partenza la palla e compiere uno slalom tra i coni fino ad arrivare ad un'altra linea che delimita la zona di tiro ed è posta ad un metro di distanza dalla porta. Fermare la palla con il piede di tiro (quindi alternando due volte con il piede destro e due volte con il piede sinistro) e tirare verso la porta. Ripetere l'esercizio 4 volte e tirare in porta 2 volte con il piede destro e due volte con il piede sinistro.

Se tutto l'esercizio viene svolto correttamente si acquistano **40 punti**.

PENALITA' Scalare 1 punto per ogni errore durante le varie fasi, ad esempio saltare i coni non fermare con il piede corretto, non riuscire a fermare non tirare in porta con il piede corretto, non fare goal.

-14 anni in poi

- Delimitare con lo scotch la linea di partenza a distanza di un metro inserire i tre coni a distanza di un metro l'uno dall'altro. Colpire la palla con la testa per 5 volte di seguito. Poggiare sulla linea di partenza la palla e compiere uno slalom tra i coni fino ad arrivare ad un'altra linea che delimita la zona di tiro e posta ad un metro di distanza dalla porta. Ripetere l'esercizio 4 volte e tirare in porta 2 volte con il piede destro e due volte con il piede sinistro.

Se tutto l'esercizio viene svolto correttamente si acquistano 40 punti + 1 punto per ogni colpo di testa eseguito consecutivamente.

PENALITA' Scalare 1 punto per ogni errore durante le varie fasi, ad esempio saltare i coni non fermare con il piede corretto, non riuscire a fermare non tirare in porta con il piede corretto, non fare goal.

RISULTATI DA INVIARE

Per ciascun studente che, durante la prova di rilevazione dei risultati, esegue correttamente tutto l'esercizio, vengono assegnati i punti descritti. Ad ogni errore, indicato nella descrizione dell'esercizio, viene assegnata una penalità e si tolgono dei punti, come indicato sopra. Sarà registrato il risultato finale sull'apposito modulo.

ESERCITAZIONI PER SQUADRA DI CALCIO IN PRESENZA

Gli stessi esercizi potranno essere svolti anche in DID o DDI eseguendo anche una stazione per volta e registrando il punteggio finale.

La scuola può iscrivere una sola squadra di calcio. *La squadra sarà formata da 2 studenti con disabilità intellettiva e 2 partner (compagni senza disabilità intellettiva).*

Il percorso può essere predisposto sia in palestra che all'aperto o suddiviso e svolto singolarmente a stazioni. (vedere allegato n.1)

MATERIALE OCCORRENTE:

- 1 porta piccola da calcio e/o due coni o altro materiale a disposizione per delineare la porta
- 1 palla di qualsiasi materiale
- 10 coni e/o altro materiale che funga da coni (es. bottigliette di plastica)
- 1 cerchio e/o uno scotch per costruire un cerchio
- Un cesto grande
- Cronometro
- Scotch

Ogni alunno userà il proprio pallone nel rispetto delle norme di sicurezza anti diffusione Covid 19. La squadra registrerà il tempo di esecuzione di tutto il percorso sommando i tempi di ogni membro della squadra.

STAZIONE N.1

(10 punti toglie 1 punto per ogni cono saltato)

Slalom con la palla tra i coni posti a 2 mt di distanza l'uno dall'altra (per i più piccoli si può utilizzare quello dispugna)

STAZIONE N.2

(4 punti toglie 1 punto se non termino l'esercizio con il piede corretto)

Condurre la palla con i piedi intorno al cerchio fino a completare 1 giro con il piede destro e uno con il piede sinistro.

STAZIONE N.3

(1 punto per ogni colpo con la testa che cade dentro la cesta fino al massimo di 3 punti)

Lanciare la palla in aria e colpirla con la testa cercando di centrare il bersaglio (una cesta e/o cerchio) posto a 1 metro dalla linea di lancio ripetere l'esercizio per 3 volte

STAZIONE N.4

(2 punti per lo svolgimento in modo corretto dell'esercizio togliere un punto se nella sequenza completa non si esegue correttamente come indicato)

Colpire la palla moderatamente e seguendo la spostarsi verso un punto stabilito delimitato a terra con una X fermare la palla nel punto indicato e ripartire verso l'altro punto X. **I punti segnati a terra devono avere una distanza di circa 2 metri e posti a zig-zag.** Svolgere l'esercizio per due volte (una volta con il piede dx e al ritorno con il piede sinistro)

STAZIONE N.5

(4 punti, uno per ogni goal)

Disegnare con lo scotch una linea a tre metri dalla porta, tirare in porta (2 volte con il piede destro e 2 volte con il piede sinistro)

STAZIONE N.6

(1 punto ogni volta che colpisce in maniera corretta alternando il piede fino ad un massimo di 4 punti)

Gioco collettivo finale "Torello" (2 alunni con disabilità +2 senza disabilità). Gli alunni posti a distanza di due metri l'uno dall'altro devono passarsi il pallone con i piedi. Ogni alunno esce quando passa la palla per 4 volte 2 con il piede destro e due con il piede sinistro.

Allegato n.1 calcio

