



**Special Olympics Italia**

**SMARTSCHOOLGAMES2021**

12-22 aprile



## **ESERCIZI PER MOTOR ACTIVITIES TRAINING PROGRAM**

Per questi esercizi la scuola può iscrivere tutti gli studenti che abbiano una grave disabilità intellettiva.

Sono previsti 2 esercizi individuali, uno che richiama l'attività di calcio e uno che richiama una specialità dell'atletica. Per partecipare devono essere eseguiti entrambi gli esercizi.

Gli esercizi possono essere predisposti sia in palestra che all'aperto, in DAD, DDI e in presenza e possono essere svolti sia in piedi che dalla carrozzina.

### **MATERIALE OCCORRENTE:**

- Scotch
- Miniporta da calcio, oppure 2 coni, oppure 2 sedie
- 1 cono oppure un tubetto di crema o altro
- 1 sacchettino di sabbia (o fagioli/ceci secchi) o una pallina da tennis 2 coni (o 2 sedie)
- 1 palla realizzata con carta e ricoperta di stagnola o una palla di piccole dimensioni
- 1 pallina da tennis

### **CALCIO**

Con lo scotch tracciare una linea a terra che servirà da punto di riferimento da non oltrepassare. Dalla linea misurare 1,5m e posizionare una miniporta da calcio, oppure 2 coni o 2 sedie distanti tra loro 80cm per ricreare una porta.

Dalla linea misurare 40cm e posizionare un cono, un tubetto di crema o altro che possa simulare un avversario.

Posizionare la palla sulla linea, di fronte al cono, il giocatore con l'esterno del piede scarta l'avversario e poi tira in porta. Effettuare 10 tentativi. Contare quante volte la palla entra in rete. A seconda delle abilità del singolo studente si può decidere se utilizzare una palla di carta (che non rotola) oppure una palla tradizionale.

### **INVIO RISULTATI**

Sui 10 tentativi, indicare quante volte la palla entra in rete.



### **ATLETICA**

Con lo scotch tracciare una linea a terra ad una distanza di 2,5m da una parete.

Si deve effettuare il lancio contro il muro senza far oltrepassare la linea a terra.

Si può utilizzare una pallina da tennis o pallina di carta, oppure con un sacchettino di sabbia 10x10cm (o fagioli/ceci/riso) a seconda delle abilità di prensione dello studente. Se in piedi, far eseguire il lancio partendo dalla posizione a gambe divaricate, con la pallina vicino all'orecchio, lanciare allungando il braccio in alto e con la spinta del polso. Se in carrozzina, controllare la

posizione del braccio e della pallina in partenza e verificare che il lancio sia fatto allungando il braccio in alto.

Ad ogni lancio la pallina deve essere recuperata dallo studente stesso per poi riposizionarsi dietro la linea di lancio.

Effettuare 10 lanci.



### **INVIO RISULTATI**

Sui 10 tentativi indicare quante volte la pallina riesce a rimbalzare contro il muro.