



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria
Direzione Generale

Coordinamento per l'Educazione Motoria, Fisica e Sportiva
Via Lungomare 259 - 88100 CATANZARO - Tel. 0961734411 - Codice Ipa: m_pi

“LA CLASSE PIÙ VELOCE, PIÙ FORTE E PIÙ LUNGA”

L'Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria – Coordinamento di Educazione Motoria, Fisica e Sportiva, promuove il più ampio coinvolgimento possibile degli alunni/e delle scuole secondarie di primo grado nella pratica sportiva scolastica, nella convinzione che la valenza educativa dell'attività sportiva possa avere un ruolo fondamentale per la formazione dei giovani studenti.

A questo scopo, si organizza nel corrente anno scolastico il Campionato per Classi, denominato **“La Classe Più Veloce, Più Forte e Più Lunga”** rivolto alle scuole di istruzione secondaria di 1° grado, nel quale la classe – e di conseguenza un più alto numero di alunni/e – è la protagonista, nelle diverse articolazioni dell'attività sportiva.

L'iniziativa, realizzabile nel rispetto delle normative vigenti, supporta l'azione didattica curriculare dei docenti ponendo il focus sullo sviluppo di capacità condizionali e coordinative, e l'organizzazione di attività motorie e sportive scolastiche, con particolare attenzione all'inclusione e alle potenzialità di tutti gli alunni.

Sono previste le seguenti categorie:

- CLASSI PRIME Scuola Secondaria di 1° grado
- CLASSI SECONDE Scuola Secondaria di 1° grado
- CLASSI TERZE Scuola Secondaria di 1° grado

Il progetto prevede l'effettuazione di fasi di istituto e – successivamente - di fasi territoriali, riservate alle classi “vincitrici” delle rispettive fasi di istituto; si sottolinea l'importanza della fase di istituto, che deve avere spazio e rilevanza adeguata a permettere il raggiungimento degli obiettivi del progetto.

Le fasi Provinciali verranno programmate dall'Ufficio Educazione Fisica di appartenenza in base alle adesioni delle scuole nelle diverse categorie, e nel rispetto delle normative vigenti.

REGOLAMENTO

SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO

Il campionato per classi **“La Classe Più Veloce, Più Forte e Più Lunga”**, è rivolto alle scuole di istruzione secondaria di primo grado, e prevede l’effettuazione di una fase di Istituto e successivamente di una fase territoriale. Le scuole partecipano su tre prove, con le rispettive classi/categorie di appartenenza. Sono previste le seguenti Classi/categorie:

Classi/categorie prime.

Classi/categorie seconde

Classi/categorie terze

Modalità di partecipazione: Ogni classe parteciperà su tre prove che devono essere uguali per le fasi di istituto e le fasi territoriali.

Prove previste:

- *Corsa veloce 30 metri, - Salto in lungo da fermo, - Lancio del vortex .*

FASE DI ISTITUTO

Partecipazione: Nella fase di Istituto tutti gli alunni partecipano allo svolgimento delle attività. **Ogni singolo alunno dovrà essere incoraggiato a partecipare affinché ottenga la migliore prestazione che porterà maggior punteggio alla propria classe.**

Svolgimento delle prove: verranno effettuati due rilevazioni, si terrà conto del risultato migliore.

Calcolo del punteggio:

- I punteggi vanno da 1 a 5.
- Al risultato di ogni prova verrà attribuito un punteggio utilizzando le tabelle allegate. Per ognuna delle tre prove verrà calcolato il punteggio medio della classe

(dividendo la somma dei punteggi per il numero degli alunni che hanno eseguito la prova).

- Sommando i tre punteggi medi (per ognuna delle tre prove) si otterrà il punteggio complessivo della classe.
- In caso di parità si tiene conto della minore età media degli atleti ed eventualmente, in caso di ulteriori parità si ricorrerà al sorteggio.

Classifica: La classe che avrà ottenuto il miglior punteggio nella sua categoria si aggiudicherà il titolo di **Classe Più veloce, Più forte e Più lunga dell’Istituto.**

Partecipazione alunni con disabilità: Il docente della classe assieme al docente di sostegno, in considerazione della tipologia e gravità della disabilità, deciderà di utilizzare una delle seguenti modalità:

- A. L'alunno partecipa regolarmente alla prova, il suo punteggio viene calcolato come previsto dal regolamento.
- B. L'alunno partecipa alla prova, il suo punteggio non va a modificare il punteggio della classe (la prova può essere semplificata, adattata, etc.).
- C. L'alunno partecipa regolarmente alla prova; se ottiene un punteggio inferiore a 3, si aggiunge 1 punto "bonus"; in questo modo il punteggio dell'alunno contribuisce al punteggio della classe.

FASE TERRITORIALE

Partecipano alla fase territoriale la classe con il miglior punteggio ottenuto dalla somma delle singole prove svolte nella fase di Istituto.

La rappresentativa sarà formata da **6 alunni/e** della stessa classe. Ogni classe/squadra sarà composta obbligatoriamente da 6 atleti 3M, 3F più eventuali persone con disabilità.

N.B Non possono essere inseriti alunni di altre classi, pena l'esclusione.

Gli alunni devono essere in possesso della certificazione medica di idoneità NON agonistica.

Svolgimento delle prove: verranno effettuati due rilevazioni, si terrà conto del risultato migliore.

Calcolo del punteggio: Classi/Squadre

- Le classifiche per le classi/squadre verranno redatte sulla somma di 3 miglior punteggi maschili e 3 femminili.
- Al primo classificato verrà assegnato 1 punto, al secondo 2 punti, al terzo 3 punti e così a salire fino all'ultimo classificato.
- In caso di squalifiche, ritiri o non classificati verrà assegnato all'atleta il punteggio dell'ultimo classificato più 1 punto e la gara si intenderà, comunque, coperta.
- Risulterà vincitore l'istituto che avrà totalizzato meno punti nella somma dei punteggi previsti.

Classifica: Vincerà la classe con il punteggio più basso ottenuto dalla somma delle singole prove.

Partecipazione alunni diversamente abili: Il docente della classe assieme al docente di sostegno, in considerazione della tipologia e gravità della disabilità, deciderà di utilizzare una delle seguenti modalità:

A. L'alunno partecipa regolarmente alla prova (all'interno dei 6 della rappresentativa), il suo punteggio viene calcolato come previsto dal regolamento.

B. L'alunno partecipa alla prova (in aggiunta ai 6 della rappresentativa), il suo punteggio non va a modificare il punteggio della classe (la prova può essere semplificata, adattata, etc.).

PROVE

Salto in Lungo da Fermo

Materiale occorrente: Una buca per il salto in lungo o due tappeti rigidi (su cui viene eseguito il salto); nastro adesivo; un decametro per la misurazione.

Esecuzione: Posizionarsi dietro la linea a piedi pari ma non uniti, effettuare un caricamento (piegare le ginocchia e flettere il tronco in avanti estendendo gli arti superiori dietro) effettuare un balzo in avanti (rapida estensione degli arti inferiori con slancio in avanti degli arti superiori). Si ammette di atterrare con i piedi non allineati, cadere o sbilanciarsi verso avanti. Se si cade dietro il test viene ripetuto.

Misurazione del salto: La misura del salto corrisponde al punto di contatto del tallone più arretrato. Eseguire due salti e misurare il più lungo.

Salto in Lungo da Fermo: TABELLA DI RIFERIMENTO IN CENTIMETRI

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO					
PUNTI	1	2	3	4	5
I femminile	< 124	124-149	150-159	160-170	>170
I maschile	< 129	129-154	155-162	163-180	>180
II femminile	< 134	134-159	160-169	170-180	>180
II maschile	< 139	139-169	170-180	181-195	>195
III femminile	< 139	139-164	165-175	176-190	>190
III maschile	< 149	149-179	180-195	196-210	>210

Lancio Del Vortex

Materiale occorrente: Spazio all'aperto, un vortex, una zona libera per la rincorsa, un decametro per la misurazione.

Esecuzione: Si effettua una rincorsa frontale alla zona di atterraggio, tenendo il vortex vicino alla testa con il braccio flesso, negli ultimi cinque – sette passi la rincorsa si trasforma in una rincorsa laterale a passi incrociati, il braccio di lancio si estende all'indietro. Negli ultimi due passi il corpo si arresta per caricarsi, con una rapida torsione del busto, e il braccio da esteso si porta flesso, con il gomito che passa alto vicino al capo, per poi ridistendersi con forza e velocità nella direzione di lancio, mentre il busto, ritornando frontale, si inarca per caricare meglio il lancio, se si cade dietro il test viene ripetuto.

Misurazione del lancio: La misura del lancio corrisponde al punto di atterraggio del vortex. Eseguire due lanci e misurare il più lungo.

Lancio Del Vortex: TABELLA DI RIFERIMENTO IN METRI

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO					
PUNTI	1	2	3	4	5
I femminile	< 10	< 15	< 20	< 25	≥ 25
I maschile	< 15	< 20	< 28	< 35	≥ 35
II femminile	< 15	< 20	< 25	< 30	≥ 30
II maschile	< 15	< 20	< 30	< 40	≥ 40
III femminile	< 15	< 20	< 28	< 35	≥ 35
III maschile	< 20	< 25	< 35	< 45	≥ 45

Corsa Veloce 30 mt.

Materiale occorrente: Un cronometro, due coni o picchetti.

Esecuzione: Partenza da posizione eretta, un piede dietro l'altro dietro la linea di partenza; al Via di un compagno lo studente corre velocemente fino al traguardo, evidenziato da una striscia ben visibile a terra e da due coni o picchetti laterali.

Misurazione del tempo: Un alunno/a misurerà il tempo che si impiegherà a percorrere 30 metri quando si staccherà il piede posteriore da terra, e lo arresterà quando supererà la linea dei 30 metri. Il cronometro deve partire esattamente quando si scatta, cioè senza considerare il tempo di reazione.

Corsa Veloce 30 mt. TABELLA DI RIFERIMENTO IN SECONDI

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO					
PUNTI	1	2	3	4	5
I [^] femminile	>6"	<6"	<5"80	<5"55	≤5"30
I [^] maschile	>5"80	<5"80	<5"60	<5"35	≤5"10
II [^] femminile	>5"90	<5"90	<5"70	<5"45	≤5"20
II [^] maschile	>5"70	<5"70	<5"50	<5"25	≤5"00
III [^] femminile	>5"80	<5"80	<5"60	<5"35	≤5"10
III [^] maschile	>5"60	<5"60	<5"40	<5"15	≤4"90

All'Ufficio Educazione Fisica

dell'AT di _____

ADESIONE FASE TERRITORIALE

Denominazione Istituto			
Cod. mecc.		Comune	

PARTECIPANTI			
	Corsa veloce 30m	Lancio del vortex	Salto in lungo da fermo
NOME COGNOME CLASSI 1^ M. Sez. ____			
NOME COGNOME CLASSI 1^ F. Sez. ____			
NOME COGNOME CLASSI 2^ M. Sez. ____			
NOME COGNOME CLASSI 2^ F. Sez. ____			
NOME COGNOME CLASSI 3^ M. Sez. ____			
NOME COGNOME CLASSI 3^ F. Sez. ____			
NOME COGNOME Persone con disabilità			
<i>Docente Ed. Fisica</i>	<i>Cell. email:</i>		
<i>Docente Ed. Fisica</i>	<i>Cell. email:</i>		
<i>Il Dirigente Scolastico</i>			

