



TRENTINO

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Servizio Istruzione

Ufficio programmazione e organizzazione dell'istruzione

Via Gilli, 3 – 38121 Trento

T +39 0461 497235

F +39 0461 497216

pec serv.istruzione@pec.provincia.tn.it

@ uis@provincia.tn.it

web www.provincia.tn.it



Provincia
Autonoma
di Trento

ALFABETIZZAZIONE SPORTIVA

Classi quinte della Scuola primaria

MODELLO TECNICO



Le attività si intendono di tipo ludico-sportivo

PROMOSPORT

1. Abilità atletiche: corri, salta, lancia

- Corsa a staffetta (corsa veloce di 60 metri, suddivisa in due tratti paralleli di 30 m. da effettuare in senso opposto tra loro (sprint 30 mt.; giro di boa; 3 sequenze successive di slalom tra 2 birilli + superamento 1 ostacolo h. 30 cm, per un totale di 6 birilli da superare in slalom e 3 ostacoli da scavalcare)
- Salto in lungo
- Lancio del vortex

2. Abilità ginniche: circuito di destrezza

- salita frontale sulla trave tremula, $\frac{1}{4}$ di giro a dx e traslocazione laterale sulla "trave tremula", $\frac{1}{4}$ di giro a sx e salto a piedi pari divaricati nel cerchio posto in prossimità della fine della trave;
- balzi a rana (accosciata totale) nei 5 cerchi successivi a quello in cui si è effettuato il salto dalla trave (cerchi disposti a zig-zag);
- 10 saltelli consecutivi alla corda (giro in avanti);
- camminare sopra 6 balance-trainer (cuscini propriocettivi in gomma) alternando l'appoggio del piede destro con quello sinistro, senza cadere nè poggiare le mani per terra;
- salto in lungo sul tappeto (h.50 cm) con stacco su pedana inclinata;
- corsa e scavalco tappeti di diversa altezza.

Provincia autonoma di Trento

Sede centrale: Piazza Dante, 15 - 38122 Trento • P +39 0461 495111 • C.F. e P.IVA 00337460224

3. Abilità sportive: apprendimento di semplici fondamentali tecnici

- Mini hockey; Mini basket: alunni/e in fila dietro la linea di partenza (pos. A) a 10 mt dalla porta/dal canestro, un/a alunno/a in pos B (a 6 mt dalla pos. A leggermente sulla destra), un alunno in pos. C (dietro la porta/il canestro): A passa la palla a B e avanza di corsa verso la porta/il canestro, B ripassa la palla ad A; A all'interno di un quadrato 2 mt x 2 posto a 6 mt dalla porta/a 3 mt dal canestro deve ricevere e tirare; alla fine dell'azione A va in pos. B, B va in pos. C e C raccoglie la palla con le mani, la consegna ad A1 e va in fondo alla fila.
- Palla in meta: attività ludico-sportiva che riassume in sé parte delle regole del Rugby e del Frisbee; in un campo da basket, squadre miste di 6, bisogna far sì che il pallone ovale da rugby venga depositato oltre la riga del campo avversario; 2 regole fondamentali: non c'è contatto fisico e il giocatore in possesso di palla non può muoversi.
- Pedalare in sicurezza: percorso di abilità varie e rispetto del codice della strada.

4. Giochi tradizionali

- Tiro alla fune
- Corsa nei sacchi

PROMOBASKET

Squadre miste composte con l'intera classe; si gioca su un solo canestro, 4 in campo (2 femmine e 2 maschi) con cambio squadra ad ogni canestro fatto; regole del basket 3x3; torneo all'italiana con incontri di sola andata.

PROMOCALCIO

Squadre miste composte con l'intera classe; 1 in porta a libera scelta di genere e 6 (3 femmine e 3 maschi) in campo con cambi liberi mantenendo l'equilibrio di genere; regole del calcio a 5 (ammesse le scarpe con tacchetti di gomma); torneo all'italiana con incontri di sola andata.

PROMOHANDBALL

Squadre miste composte con l'intera classe; 1 in porta a libera scelta di genere e 4 (2 femmine e 2 maschi) in campo con cambi liberi mantenendo l'equilibrio di genere; regole semplificate con margini di tolleranza sul fallo di doppio palleggio e sul fallo di passi; sarà invece rigorosa l'applicazione della regola dell'ingresso in area; torneo all'italiana con incontri di sola andata.

PROMOVOLLEY

Squadre miste composte con l'intera classe, 4 in campo (2 femmine e 2 maschi) in continua rotazione mantenendo l'equilibrio di genere; sarà adottato il sistema Volley S3 Red, con **facoltà** di applicare il sistema Green (blocco in ricezione); torneo all'italiana con incontri di sola andata.