

## Scheda progettazione attività avviamento al Triathlon

Federazione Italiana Triathlon (FITri)

<b>Nome attività-gioco</b> <i>Titolo</i>	<b>SCOPRIAMO IL TRIATHLON</b>
<b>Progressione didattica</b> <i>Percorso per acquisizione abilità (dal gesto più semplice al più complesso)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro progressivo sui diversi schemi motori;</li> <li>• Attività – adattate e graduate a seconda delle età – allenanti le Capacità Condizionali;</li> <li>• Esercitazioni in circuito con controllo e allenamento dei tempi di recupero;</li> <li>• Giochi di destrezza e rapidità esecutiva, anche con cambi di stazioni e di andature e/o schemi motori utilizzati;</li> <li>• Esercizi base di <i>core stability</i></li> </ul>
<b>Tipologia</b> <i>gioco-attività individuale, a coppie, gruppi, squadre, ecc.</i>	Percorsi mirati allo sviluppo di capacità per le zone cambio ( <i>transizione</i> ). In particolar modo sulla vestizione e l'organizzazione delle diverse attrezzature per il triathlon (elastico con pettorale, occhialini, cuffia, cambio scarpe, etc)
<b>Obiettivi di apprendimento</b> <i>Riferimento alle indicazioni Nazionali per il curriculum 2012 e aggiornamento 2018</i>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro in forma successiva e in forma simultanea;</li> <li>• Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</li> </ul> <p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco sport;</li> <li>• Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri in questo sono utili le staffette molto utilizzate nella pratica del Duathlon e del Triathlon.</li> </ul>
<b>Eventuali Obiettivi trasversali / interdisciplinari/ educazione civica/ riferiti agli obiettivi della Scuola Primaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcolare tempi di spostamento e traiettorie di avanzamento per anticipare quanto necessario;</li> <li>• Coordinare i propri spostamenti e posizionamenti nello spazio rispetto agli altri e a oggetti in statici e in movimento;</li> <li>• Migliorare l'orientamento spaziale e spazio-temporale;</li> <li>• Rendere più rapido l'adattamento dinamico ai contesti;</li> <li>• Rendere più consapevoli scelte e prese di decisioni finalizzate;</li> <li>• Analisi e valutazione di contesti per effettuare una scelta;</li> <li>• Dimostrare autocontrollo e rispettare le regole date.</li> </ul>

<b>Didattica Digitale Integrata (DDI)</b> <i>Modalità di Didattica non in presenza</i>	<p>Mostrare agli allievi alcuni brevi filmati di transizioni svolte da atleti professionisti analizzandone le caratteristiche insieme a loro, facendo confronti tra atleti, stato dei terreni di gara, ecc. Successivamente, proporre video di transizioni durante competizioni giovanili e riflettere, con gli alunni, in merito alle differenze riscontrate: dove ci sarà ancora da lavorare, per migliorare? Come si potrà fare?</p> <p>Approfondire, anche col contributo del docente di classe, le caratteristiche anatomo-fisiologiche delle diverse età, per darsi delle risposte e ipotizzare forme di lavoro produttivo.</p>
<b>Classi consigliate/età</b>	1-2-3 scuola primaria secondo grado
<b>Numero partecipanti</b>	15/20
<b>Attrezzi/materiali</b> <i>Quelli indicati dalla Federazione o anche autoprodotti e autogestiti per soddisfare l'igienizzazione e garantire il massimo tempo attivo ad ogni bambino</i>	20 Cerchi; 10 birilli da 40cm.; 20 conetti o cinesini; elastici; 2/3 caschi da bicicletta; pettorali usati ed elastici con spille per attaccare i pettorali; 2-3 biciclette, se possibile

<b>Spazio utilizzato</b> <i>Palestra o altro spazio adeguato allo svolgimento dell'attività-gioco</i>	Palestra o cortile esterno, per permettere l'allestimento di percorsi a circuito (Dimensione minima palestra 30 x 20)
<b>Durata</b>	45'
<b>Preparazione</b>	Allestire le aree di lavoro e i circuiti necessari allo svolgimento delle attività previste.
<b>Descrizione</b>	<p><b>Riscaldamento</b> (durata massima 10')</p> <p>Camminata a passo progressivo intorno alla palestra (ogni 2 minuti cambiare il senso di marcia) con inserimento dei seguenti esercizi di mobilità articolare ogni 30".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazioni a Dx e Sx del collo da fermi.</li> <li>• Circonduzione delle spalle in avanti e indietro alternate o complete (10 x senso)</li> <li>• Circonduzione delle braccia in avanti e indietro alternate o complete (10 x senso)</li> <li>• Aperture in abduzione e adduzione delle braccia (10 x senso)</li> <li>• Circonduzione del bacino da fermi.</li> <li>• Camminata in Estensione degli avampiedi (15")</li> <li>• Camminata sui talloni (15")</li> <li>• Camminata all'indietro (20")</li> <li>• Circonduzione interna ed esterna arti inferiori (10 per lato)</li> <li>• Mezzi affondi in avanzamento (5 per arto)</li> </ul> <p><b>CORE STABILITY</b> 15' Recupero completo dopo ogni ripetizione. Dai 30" al minuto. (per le immagini degli esercizi si rimanda alle pagine finali delle linee guida)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antero / retroversioni del bacino. (15 ripetizioni)</li> <li>• Ponte glutei (senza inarcare la schiena) 10 ripetizioni</li> <li>• Plank in posizione inginocchiata (corretto allineamento bacino corpo) 20-30"</li> <li>• Sollevare il bacino da posizione di plank laterale (dx e sx) 10 per lato</li> <li>• Crunch (30°) 10 ripetizioni</li> <li>• Plank in rotazione posizione inginocchiata (corretto allineamento bacino corpo) 5 per lato</li> </ul> <p><b>TRANSIZIONI:</b> 10' Scopo principale è mettere i bambini nella condizione di simulare il più verosimilmente possibile quanto avviene nelle transizioni a livello delle sequenze motorie richieste in T1 (ove possibile) e T2.</p> <p>T1 – In mancanza dell'acqua, in palestra: esercitazioni di rapido cambio esecutivo da schemi motori in decubito (vari modi di strisciare e rotolare) e quadrupedia ad altri in stazione eretta (corse di vario genere, salti) in sequenze concordate, a tempo, su richiesta del momento, ... ). Nelle pause di recupero, a turno far provare a indossare rapidamente casco e pettorale, a disporre correttamente il materiale in zona cambio, etc...</p> <p>T2 – esercitazioni di rapidi passaggi, in sequenza, da andature rapide (corsa sul posto, skip, corsa calciata) a tratti più o meno brevi di corsa in linea.</p> <p><b>DEFATICAMENTO:</b> 10' Eseguire esercizi molto semplici di mobilità articolare.</p>

<i>Disegni, grafici, foto</i>	
<b>Osservazioni</b>	Per il Riscaldamento sono stati scelti esercizi di mobilità articolare semplici anche dal punto di vista coordinativo. In base al gruppo di allievi e la loro abilità motoria occorre adattare gli esercizi considerando le loro esperienze pregresse di movimento, le abilità e le capacità: ideali sono esercizi semplici ed intuitivi da eseguire che poi ogni trainer potrà modificare in base alle esigenze del gruppo.
<b>Variazione</b> <i>Inserire elementi per variare la precisione, il tempo, la complessità, la situazione, il carico, ecc. e/o integrare con elementi caratteristici di altre discipline</i>	<p>Ogni esercizio può essere svolto modificandone durata, numero di ripetizioni, velocità di esecuzione; questo comporta, parallelamente, anche modificazioni del grado di attenzione e dello stress legato alla riuscita.</p> <p>Sono possibili proposte, oltre che individuali, anche a coppie e a squadre per sollecitare il confronto e la profusione costante di impegno personale.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Adattamenti per inclusione e accessibilità</b>  <i>(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)</i></p>	
Adattamento per allievi con disabilità visiva	Corsa sul posto, skip, corsa calciata
Adattamento per allievi con disabilità uditiva FSSI – Federazione Sport Sordi Italia	<p>Considerato che la comunicazione passa per il canale percettivo integro, quello visivo; e tenendo conto della scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo), con gli studenti sordi vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- è' necessario essere in posizione frontale rispetto all'alunno;</li> <li>- in caso ci siano più persone, è necessaria la disposizione in cerchio, disciplinando gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;</li> <li>- parlare lentamente scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,</li> <li>- evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;</li> <li>- parlare in modo semplice evitando giochi di parole;</li> <li>- preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;</li> <li>- mostrare con video (anche sottotitolato ove possibile), schemi grafici o lavagnette, oppure mediante i compagni/tutor l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta.</li> </ul> <p>Adattamento ed esecuzione degli esercizi:            utilizzo di palette colorate, gesti segnalatori o semplicemente movimenti visivi. Tutto dovrà essere concordato in precedenza, e dovranno essere utilizzati in contemporanea con un gesto o un segnale.</p>

<p><b>Adattamento per allievi con disabilità motoria</b></p>	<p>La disabilità motoria ha cause ed effetti quanto mai diversi: possiamo incontrare allievi con difficoltà di deambulazione dovuta a compromissioni o amputazioni agli arti inferiori, oppure riconducibile a lesioni cerebrali che si estrinsecano con ipertono muscolare, atetosi o difficoltà di equilibrio; per altri sarà necessario l'utilizzo della carrozzina per potersi spostare, ma anche in questi casi le possibilità funzionali risulteranno alquanto eterogenee, consentendo ad alcuni di potersi trasferire autonomamente su tale ausilio, mentre per altri sarà necessario un aiuto esterno.</p> <p>A seguito di adeguata valutazione delle effettive potenzialità degli allievi, sarà comunque necessario adottare opportuni adattamenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pavimentazioni più lineari possibili, evitando la presenza di avvallamenti, gradini e superfici dissestate;</li> <li>- adeguati spazi di pertinenza, per allievi in carrozzina, che consentano decelerazioni in condizioni di sicurezza;</li> <li>- utilizzo di ausili protettivi, in caso di caduta (ad es. gomitiere) per gli allievi con difficoltà di equilibrio.</li> </ul> <p>Nell'effettuazione di giochi di simulazione e di attività che prevedano la fase di "transizione", sia per gli allievi in carrozzina e sia per quelli con significative difficoltà di deambulazione, risulterà importante, e di notevole effetto educativo, l'impiego di alcuni alunni con il compito di aiutare il compagno nella fase che prevede l'uscita dall'acqua (o situazione simulante tale condizione) e il successivo trasferimento sulla propria carrozzina o a rimettersi in piedi.</p> <p>Per tutti gli allievi, dato il dispendio energetico significativamente superiore a causa delle diverse compromissioni, con conseguente insorgenza precoce della condizione di stanchezza, sarà opportuno contenere la durata degli esercizi-gioco o la lunghezza dei percorsi da affrontare.</p>				
<p><b>Adattamento per allievi con disabilità intellettiva</b>  <b>FISDIR – Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivi Relazionali</b></p>	<p>Adattamenti dell'organizzazione degli spazi, dei tempi, delle procedure comunicative e delle metodologie in relazione ai punti di forza e di debolezza dei singoli alunni.</p> <p>Adattamento dei giochi attraverso diverse possibili alternative di esecuzione per grado di difficoltà.</p> <p>Utilizzo di strategie comunicative, visive e di strutturazione spazio-tempo.</p> <p>Coinvolgimento dei compagni di classe come risorsa educativa per alcuni, nel ruolo di Tutor.</p>				
<p><b>Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali (Tipologia.....)</b></p>	<p><b>Nessuna limitazione</b></p>				
	<table border="1"> <tr> <th colspan="2" data-bbox="659 1697 1471 1854"> <b>Adattamenti per inclusione e accessibilità</b>  <i>(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)</i> </th></tr> <tr> <td data-bbox="659 1854 1018 2002"> <b>Adattamento per allievi con disabilità visiva</b> </td><td data-bbox="1018 1854 1471 2002"> <b>Corsa sul posto, skip, corsa calciata</b> </td></tr> </table>	<b>Adattamenti per inclusione e accessibilità</b> <i>(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)</i>		<b>Adattamento per allievi con disabilità visiva</b>	<b>Corsa sul posto, skip, corsa calciata</b>
<b>Adattamenti per inclusione e accessibilità</b> <i>(in accordo con Universal Design for learning in EDUCAZIONE FISICA SCUOLA PRIMARIA)</i>					
<b>Adattamento per allievi con disabilità visiva</b>	<b>Corsa sul posto, skip, corsa calciata</b>				

	<p><b>Adattamento per allievi con disabilità uditiva</b>  <b>FSSI – Federazione Sport Sordi Italia</b></p>	<p>Considerato che la comunicazione passa per il canale percettivo integro, quello visivo; e tenendo conto della scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo), con gli studenti sordi vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- è' necessario essere in posizione frontale rispetto all'alunno;</li> <li>- in caso ci siano più persone, è necessaria la disposizione in cerchio, disciplinando gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;</li> <li>- parlare lentamente scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,</li> <li>- evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;</li> <li>- parlare in modo semplice evitando giochi di parole;</li> <li>- preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;</li> <li>- mostrare con video (anche sottotitolato ove possibile), schemi grafici o lavagnette, oppure mediante i compagni/tutor l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta.</li> </ul> <p>Adattamento ed esecuzione degli esercizi:          utilizzo di palette colorate, gesti segnalatori o semplicemente movimenti visivi. Tutto dovrà essere concordato in precedenza, e dovranno essere utilizzati in contemporanea con un gesto o un segnale.</p>
	<p><b>Adattamento per allievi con disabilità motoria</b></p>	<p>La disabilità motoria ha cause ed effetti quanto mai diversi: possiamo incontrare allievi con difficoltà di deambulazione dovuta a compromissioni o amputazioni agli arti inferiori, oppure riconducibile a lesioni cerebrali che si estrinsecano con ipertono muscolare, atetosi o difficoltà di equilibrio; per altri sarà necessario l'utilizzo della carrozzina per potersi spostare, ma anche in questi casi le possibilità funzionali risulteranno alquanto eterogenee,</p>

		<p>consentendo ad alcuni di potersi trasferire autonomamente su tale ausilio, mentre per altri sarà necessario un aiuto esterno.</p> <p>A seguito di adeguata valutazione delle effettive potenzialità degli allievi, sarà comunque necessario adottare opportuni adattamenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pavimentazioni più lineari possibili, evitando la presenza di avvallamenti, gradini e superfici dissestate;</li> <li>- adeguati spazi di pertinenza, per allievi in carrozzina, che consentano decelerazioni in condizioni di sicurezza;</li> <li>- utilizzo di ausili protettivi, in caso di caduta (ad es. gomitiere) per gli allievi con difficoltà di equilibrio.</li> </ul> <p>Nell'effettuazione di giochi di simulazione e di attività che prevedano la fase di "transizione", sia per gli allievi in carrozzina e sia per quelli con significative difficoltà di deambulazione, risulterà importante, e di notevole effetto educativo, l'impiego di alcuni alunni con il compito di aiutare il compagno nella fase che prevede l'uscita dall'acqua (o situazione simulante tale condizione) e il successivo trasferimento sulla propria carrozzina o a rimettersi in piedi.</p> <p>Per tutti gli allievi, dato il dispendio energetico significativamente superiore a causa delle diverse compromissioni, con conseguente insorgenza precoce della condizione di stanchezza, sarà opportuno contenere la durata degli esercizi-gioco o la lunghezza dei percorsi da affrontare.</p>
	<p><b>Adattamento per allievi con disabilità intellettiva</b>  <b>FISDIR – Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivi Relazionali</b></p>	<p>Adattamenti dell'organizzazione degli spazi, dei tempi, delle procedure comunicative e delle metodologie in relazione ai punti di forza e di debolezza dei singoli alunni.</p> <p>Adattamento dei giochi attraverso diverse possibili alternative di esecuzione per grado di difficoltà. Utilizzo di strategie comunicative, visive e di strutturazione spazio-tempo.</p>

		Coinvolgimento dei compagni di classe come risorsa educativa per alcuni, nel ruolo di Tutor.
	Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali ( <i>Tipologia.....</i> )	Nessuna limitazione
Autore attività	Settore Istruzione Tecnica (SIT)	
Autore adattamenti	FSSI – Federazione Sport Sordi Italia FISDIR – Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali	