



Con-test Sport d'Istituto

07/04/2020

Prof. Arianna Chioda

in collaborazione con la Prof. Flaviana Romano

I.C. Zelo Buon Persico

Via Fratelli Cervi, 1

Zelo Buon Persico (LO)

Presentazione

Il Con-test Sport è un progetto di ri-organizzazione dei Campionati d'Istituto che, in questo periodo di didattica a distanza, non potranno essere svolti.

Il contest proposto agli alunni tocca diverse qualità/abilità motorie, quindi è accessibile a tutti gli alunni in base alle proprie caratteristiche.

E' prevista anche una sezione dedicata ai diversamente abili.

Obiettivi

1. Motivare gli alunni a svolgere del movimento in questo periodo di forzata reclusione ed inattività.
2. Mantenere vivo lo spirito competitivo e di confronto coi propri coetanei.

Specifiche

Il Con-test si suddivide in tre SEZIONI in base alle caratteristiche:

1. POWER: Sit-Up; Plank basso; Squat
2. SEQUENCE: Burpees; Jumping&Coordination; Equilibri
3. RHYTHM: Due sequenze ritmiche a base musicale decise dai docenti

POWER

Solo per questa sezione, le migliori 4 performance effettueranno una finale di gara on-line.

SPECIALITÀ:

1. Sit-Up (n° massimo di addominali in 40 secondi): partenza da sdraiato, braccia alte di fianco al capo, gambe distese, testa e braccia **SENZA** appoggio a terra; arrivo seduto, gambe piegate, braccia distese basse con mani in appoggio a terra di fianco alle gambe (come video dimostrativo)
2. Plank basso: mantieni la posizione più a lungo possibile. Partenza dal decubito prono, poggiare gli avambracci a terra mantenendo la perpendicolarità tra i gomiti e le spalle, i glutei stretti, l'addome contratto, le gambe tese e unite, l'avampiede preme sul pavimento. Durante la tenuta bisogna mantenere l'allineamento tra la testa, le spalle, il bacino e arti inferiori (gli errori da non fare sono mantenere il bacino troppo o poco sollevato, lo sguardo in avanti e cedere le spalle).
3. Squat: (n° massimo di squat in 40 secondi) partenza in stazione eretta, sguardo avanti, braccia in avanti e le gambe stese. I piedi alla larghezza del bacino, devono essere completamente appoggiati a terra e le punte devono essere rivolte in avanti. Esecuzione: piegare gli arti inferiori fino a quando la parte superiore delle cosce non è parallela al pavimento (i talloni devono essere sempre a contatto con il suolo). Le ginocchia durante il piegamento non devono superare la proiezione verticale delle punte dei piedi. Mantenere le curve fisiologiche della colonna vertebrale (la schiena deve essere ben allineata senza curvare ne troppo avanti o ne troppo indietro) , le scapole si devono avvicinare tra loro, lo sguardo sempre in avanti. ritornare alla posizione di partenza estendendo le gambe.

SEQUENCE

SPECIALITÀ:

1. Burpees (numero massimo in 30 secondi): partenza in piedi, passo nella posizione squat (bacino almeno all'altezza delle ginocchia) appoggiando le mani a terra, slancio gli arti inferiori indietro per arrivare in posizione di plank alto (bacino in linea con le spalle), con un salto riporto i piedi vicino alle mani, ritorno alla posizione di squat da dove parte un salto in estensione con entrambi gli arti inferiori, atterrando riporto dalla prima posizione di squat e ripeto la sequenza.
2. Jumping Coordination (numero massimo di ripetizioni della sequenza in 30 secondi): eseguire la sequenza di coordinazione salti sul posto/movimenti di braccia come dimostrata nel video, rispettando le indicazioni fornite nello stesso (descrizione indicativa - serie di salti: divaricato, unito, divaricato, sul piede sinistro, divaricato, sul piede destro, divaricato, unito in volo, doppio sagittale destro, doppio sagittale sinistro, singolo sagittale destro, singolo sagittale sinistro, doppio unito)
3. Equilibri: eseguire la sequenza di equilibri spiegati nel video, mantenendo per 5 secondi la posizione per ogni stazione.
Verrà valutato:
 - la forma fissa e ben definita dell'equilibrio.
 - la corretta sequenza.
 - evitare i basculamenti nella posizione

RHYTHM

Valutazione:

- corretta sequenza dei passi
- corretta esecuzione dei passi
- l'interpretazione in linea con il carattere del brano musicale
- fantasia motoria

SPECIALITÀ:

1. Brano: "Musica (e il Resto Scompare)": eseguire la sequenza di passi obbligatoria spiegata nel video (musica del brano originale da 1'44" a 2'18")
2. Brano: "Party Rock Anthem": eseguire la sequenza di passi obbligatoria spiegata nel video, si può iniziare a qualsiasi battuta o cambio di tempo.

Modalità di iscrizione e partecipazione

I. Scegli il contest a cui vuoi partecipare e invia la tua iscrizione

Puoi scegliere di partecipare anche a un solo contest, oppure a più di uno o anche a tutti.

Eseguire l'iscrizione tramite Google Moduli entro il 29/04/20 h 12:00

(<https://forms.gle/fTpsmFCmR2TvrMaZ>)

II. Visiona i video di esecuzione

Una volta iscritto verrai inserito/a nella Classroom de Contest e potrai visionare i video esplicativi.

Stai attento/a a tutte le indicazioni che vengono fornite nel video: se l'esecuzione non rispetta le richieste espresse, la prestazione non verrà ritenuta valida.

III. Allenati, esegui un video e invialo

Una volta che ti sentirai allenato, riprenditi nell'esecuzione del contest da te scelto: nelle riprese non dovranno essere presenti altre persone oltre a te stesso (e nemmeno animali), la tua persona dovrà essere ripresa per intero.

Nel video non dovranno essere presenti voci di altre persone.

Invia il video all'indirizzo e-mail contestsport@iczelobp.edu.it entro la giornata di Lunedì 11/05/20

Categorie e Classifiche.

Le categorie saranno le seguenti:

CATEGORIA	anno di nascita		
Ragazzi/e	nati 2008 (e 2009 in caso di anticipo scolastico)	femminile	maschile
Cadetti/e	nati 2006 e 2007	femminile	maschile
CATEGORIE PER DISABILITÀ FISICHE: Unica	anno di nascita: tutte le date di nascita	femminile	maschile

Solo per le disabilità fisiche è prevista una categoria a parte. Non udenti, ipovedenti e disabilità intellettive gareggiano e competono insieme agli altri.

Verranno indette le seguenti classifiche:

I. PER OGNI SINGOLA SPECIALITÀ

Esempio vi sarà una classifica per il Sit-Up, una per il Plank basso, una per lo Squat, una per i Burpees e così via.

II. PER OGNI SEZIONE (classifica combinata di tutte le Specialità previste nella Sezione)

Se un alunno/a decide di iscriversi a tutte le specialità di ogni sezione, verrà automaticamente inserito nella classifica della sezione stessa.

III. COMBINATA PER TUTTE LE SEZIONI: Con-Test Sport Assoluto

Se un alunno/a si iscriverà a tutte le Specialità di tutte e tre le Sezioni, verrà automaticamente inserito/a nella classifica Assoluta.

Una volta stilate le classifiche delle varie specialità, per redigere le classifiche per Sezione o la classifica Assoluta, verrà utilizzato il metodo per piazzamenti: l'alunno in prima posizione acquisisce un punto, il secondo due punti, il terzo tre punti e così via (per ogni Specialità). Si sommeranno poi i piazzamenti dei singoli partecipanti e le classifiche combinate/assolute verranno stilate per minor piazzamenti ottenuti.