

# SCUOLA

---

## GIORNATA SPORTIVA D'ISTITUTO

*La classe più Veloce, più Lunga, più Forte*



*Alla scoperta del gioco più antico del mondo*

Citius, Longius, Fortius, ... Communiter

*Correre più velocemente, fare attività fisica per allungare la vita, essere più forti, stare insieme*

## Giornata Sportiva “La classe più Veloce, più Lunga, più Forte”

La promozione del correre, saltare e lanciare è fondamentale non solo per il movimento ma anche per la salute degli alunni che saranno gli adulti di domani. L’Educazione Fisica educa a stili di vita all’insegna del benessere, diventando così uno strumento prezioso per la crescita di una popolazione più sana e consapevole. Un motivo in più per portare l’Atletica nelle scuole promuovendone la pratica e in particolare i valori: **l’onestà e la dedizione, il rispetto di se stessi, degli altri e delle regole.**

Con quest’attività si intende offrire ai ragazzi delle scuole secondarie di primo grado, un progetto formativo che amplia ed integra le proposte di attività sportive già a disposizione della scuola, proponendo occasioni di partecipazione per tutti gli alunni di ogni classe, avvicinandoli alla pratica sportiva in modo divertente, coinvolgente e motivante.

L’idea guida fondamentale, su cui si basa l’intero progetto ed il suo spirito, è l’identificazione del gruppo/classe con la squadra che partecipa a tutte le tipologie di attività di avviamento allo sport.

Nel promuovere i valori che animano il progetto, l’obiettivo è (e deve essere) la filosofia del tutti in pista.

### **Attività e norme generali:**

- Al programma aderisce e partecipa l’intera classe.
- La squadra è la classe/squadra composta da tutti i suoi alunni.

La proposta tecnica prevede tre tipi di attività.

Ogni classe si cimenterà **con tutti i suoi alunni** nelle tre diverse tipologie di attività che saranno:

La Classe più Veloce	Corsa 30 mt.
La Classe più Lunga	Salto in lungo
La Classe più Forte	Lancio del Vortex

La presenza di persone con disabilità presenti nella squadra/classe comporterà la predisposizione di situazioni idonee per favorire la partecipazione, l’esecuzione e la valutazione.

Si consiglia di effettuare due prove: una all’inizio di anno scolastico e una alla fine.

Alla seconda prova verrà assegnato il Titolo di “Classe più veloce, più lunga, più forte”



### **CITIUS, LONGIUS, FORTIUS – COMMUNITER**

Per il progetto “La classe più veloce, più lunga, più forte” ci si è ispirati al motto olimpico “**Citius, Altius, Fortius – Communiter**” adattato per l’occasione alla classe/squadra a scuola sostituendo “**Altius**” con “**Longius**”.

Il motto olimpico “**Citius, Altius, Fortius**”, “**più veloce, più in alto, più forte**”, coniato da Henri Didon nel 1891 durante l’inaugurazione di una competizione sportiva presso una scuola di Parigi, fu proposto dal barone Pierre de Coubertin, suo amico, ed è stato adottato dal Comitato Olimpico Internazionale sin dalla sua fondazione nel 1894, sebbene utilizzato per la prima volta alle Olimpiadi di Parigi del 1924.

Nel 2021, il Comitato Olimpico Internazionale ha aggiunto la parola “**Communiter**”, per riconoscere il valore unificante dello sport e l’importanza della solidarietà.

**Citius** “più veloce” si riferisce alla ricerca della velocità e dell’efficienza

**Longius** “più lunga” simboleggia l’attività fisica che fatta correttamente consente di vivere più a lungo

**Fortius** “più forte” incarna la forza fisica e mentale necessaria per eccellere nello sport e nella vita.

**Communiter** riflette una realtà crescente nel mondo dello sport e della società in generale: i traguardi più significativi vengono raggiunti attraverso la collaborazione e il sostegno reciproco. Questo principio è particolarmente rilevante in un’epoca in cui la globalizzazione e le interconnessioni tra le persone sono in costante crescita.

**REGOLAMENTO DELLE PROVE:****Corsa Veloce 30 mt.****Materiale occorrente:**

Un cronometro, due coni o picchetti.

**Esecuzione**

Partenza da posizione eretta, un piede dietro l'altro prima della linea di partenza.

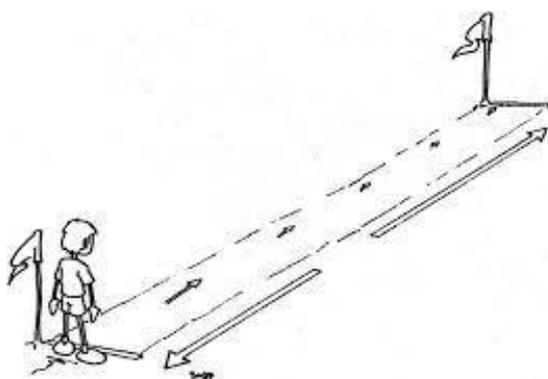
Al via di un compagno lo studente corre velocemente fino al traguardo, evidenziato da una striscia ben visibile a terra e da due coni o picchetti laterali.

**Misurazione del tempo:**

Un alunno/a misurerà il tempo impiegato a percorrere 30 metri.

Il cronometro sarà attivato nel momento in cui il piede posteriore si staccherà da terra e lo arresterà quando il concorrente supererà la linea dei 30 metri.

Il cronometro deve partire esattamente quando si scatta, cioè senza considerare il tempo di reazione.



<b>CORSA VELOCE 30 MT. tabella di riferimento in secondi</b>						
<b>Punti</b>						
<b>CLASSE</b>	<b>M/F</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PRIMA	Femminile	≥ 6"	< 6"	< 5"80	< 5"55	≤ 5"30
	Maschile	≥ 5"80	< 5"80	< 5"60	< 5"35	≤ 5"10
SECONDA	Femminile	≥ 5"90	< 5"90	> 5"70	> 5"45	≤ 5"20
	Maschile	≥ 5"70	> 5"70	> 5"50	> 5"25	≤ 5"00
TERZA	Femminile	≥ 5"80	> 5"80	> 5"60	> 5"35	≤ 5"10
	Maschile	≥ 5"60	> 5"60	> 5"40	> 5"15	≤ 4"90

## 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) spiccare un balzo in avanti (rapida estensione degli arti inferiori con slancio in avanti degli arti superiori). E' ammesso atterrare con i piedi non allineati, cadere o sbilanciarsi verso avanti. Se si cade all'indietro 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.



<b>SALTO IN LUNGO DA FERMO: tabella di riferimento in centimetri</b>						
<b>Punti</b>						
<b>CLASSE</b>	<b>M/F</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PRIMA	Femminile	< 124	124 ÷ 149	150 ÷ 159	160 ÷ 170	> 170
	Maschile	< 129	129 ÷ 154	155 ÷ 162	163 ÷ 180	> 180
SECONDA	Femminile	< 134	134 ÷ 159	160 ÷ 169	170 ÷ 180	> 180
	Maschile	< 139	139 ÷ 169	170 ÷ 180	181 ÷ 195	> 195
TERZA	Femminile	< 139	139 ÷ 164	165 ÷ 175	176 ÷ 190	> 190
	Maschile	< 149	149 ÷ 179	180 ÷ 195	196 ÷ 210	> 210

## Lancio del Vortex

### **Materiale occorrente:**

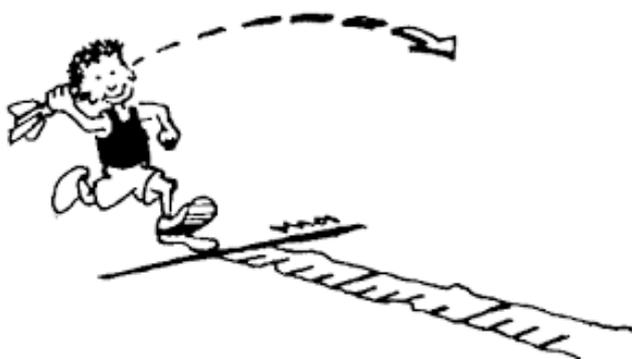
Spazio all'aperto, un vortex, una zona libera per la rincorsa, un decametro per la misurazione.

### **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.



<b>LANCIO DEL VORTEX: tabella di riferimento in metri</b>						
<b>Punti</b>						
<b>CLASSE</b>	<b>M/F</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PRIMA	Femminile	< 10	< 15	< 20	< 25	≥ 25
	Maschile	< 15	< 20	< 28	< 35	≥ 35
SECONDA	Femminile	< 15	< 20	< 25	< 30	≥ 30
	Maschile	< 15	< 20	< 30	< 40	≥ 40
TERZA	Femminile	< 15	< 20	< 28	< 35	≥ 35
	Maschile	< 20	< 25	< 35	< 45	≥ 45

SCUOLA \_\_\_\_\_

Comune \_\_\_\_\_

Scheda di misurazione della classe \_\_\_\_\_

N°	Cognome e nome	Salto in Lungo	Punti	Corsa 30 mt.	Punti	Lancio del vortex	Punti
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
	<b>Media punteggi</b>		<b>TOTALE</b>		<b>TOTALE</b>		<b>TOTALE</b>
<b>TOTALE PUNTEGGIO DELLE TRE PROVE</b>							



*“Educa i bambini e non sarà necessario punire gli uomini” diceva Pitagora*

**CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO**

---

Dirigente Scolastico \_\_\_\_\_

DSGA \_\_\_\_\_

Docente Ed. Fisica Sec. I gr. Referente \_\_\_\_\_

Referente Ed. Motoria Primaria dalla 1<sup>a</sup> alla 5<sup>a</sup> classe \_\_\_\_\_

Docente Ed. Fisica 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> classi \_\_\_\_\_

Referente Ed. Motoria Infanzia \_\_\_\_\_

Personale ATA \_\_\_\_\_

Genitore \_\_\_\_\_

Classi coinvolte N° \_\_\_\_\_

Alunni coinvolti N° \_\_\_\_\_

Al termine delle giornate sportive sarà proclamata:

*La Classe più Veloce* \_\_\_\_\_

*La Classe più Lunga* \_\_\_\_\_

*La Classe più Forte* \_\_\_\_\_

**TOTALE PUNTEGGI DELLE TRE PROVE** \_\_\_\_\_

**Per partecipare alla fase territoriale utilizzare i criteri del regolamento “La classe più veloce, più forte e più lunga”**

Al termine della 2<sup>a</sup> giornata sportiva in data \_\_\_\_\_ sarà assegnato il titolo:

*La Classe più Veloce* \_\_\_\_\_

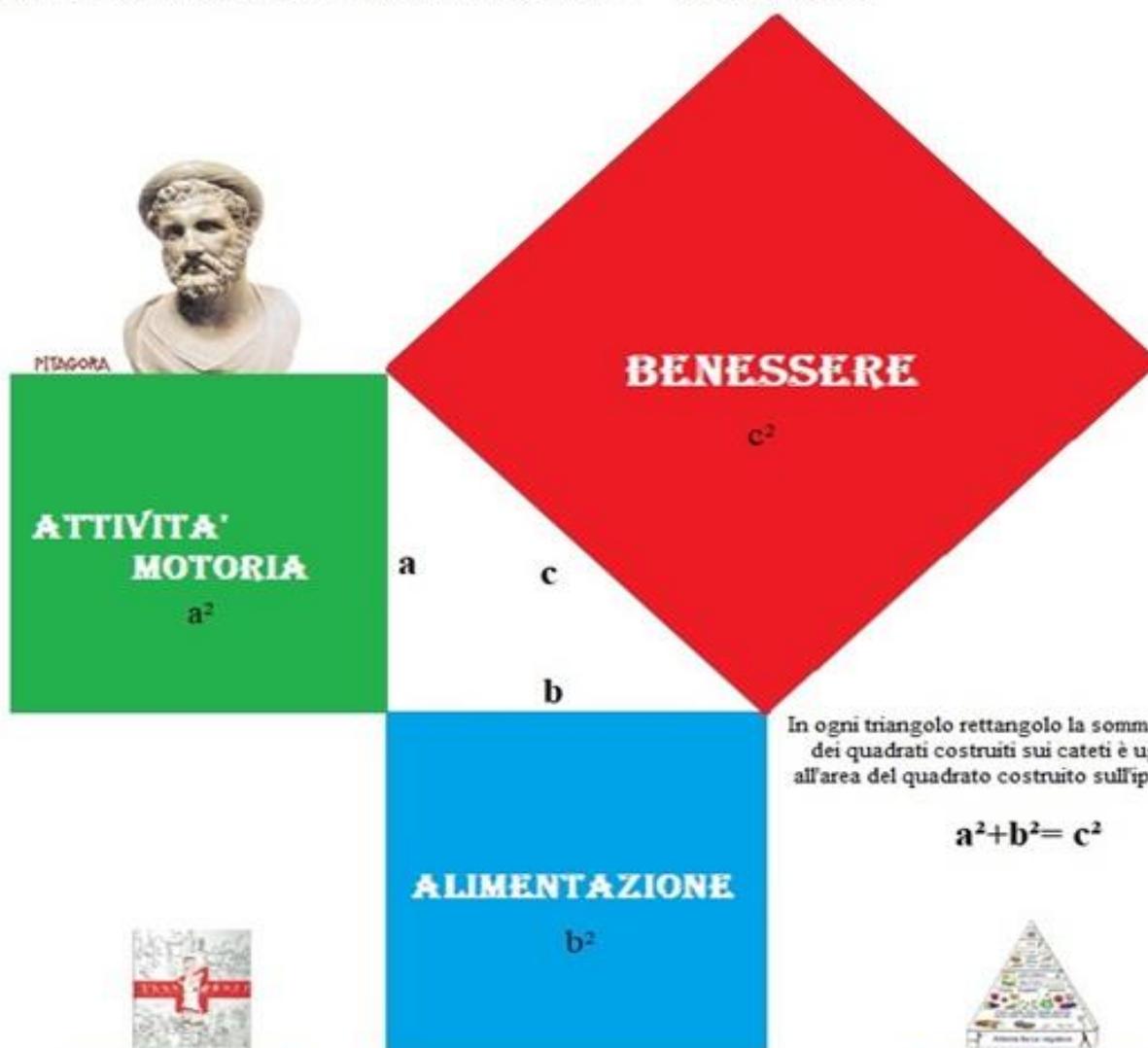
*La Classe più Lunga* \_\_\_\_\_

*La Classe più Forte* \_\_\_\_\_



# IL TEOREMA DEL BENESSERE

Attività Motoria + Alimentazione = Benessere



In ogni triangolo rettangolo la somma delle aree dei quadrati costruiti sui cateti è uguale all'area del quadrato costruito sull'ipotenusa

$$a^2 + b^2 = c^2$$



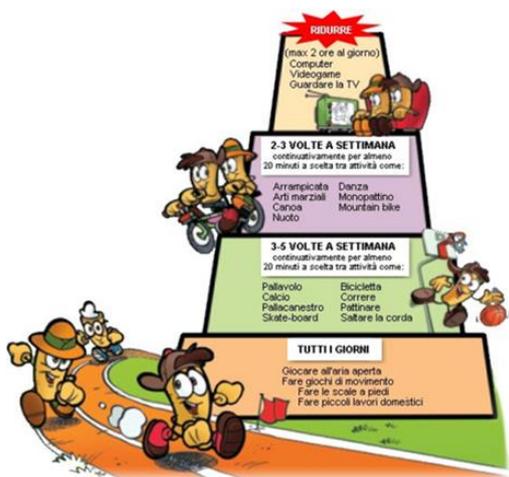
**ANTICHI STILI DI VITA**  
IL DECALOGO DEI PITAGORICI



**MODERNI STILI DI VITA**  
IL DECALOGO DEL BENESSERE

"Importante non disattendere la cura del corpo e trovare una misura nel bere nel mangiare e nell'esercizio.  
In questo io fisso il limite, in ciò che non ti procurerà fastidio.  
Abituati ad uno stile di vita puro e austero... Per tutto il meglio è la misura"  
(dai Versi Aurei di Pitagora)

## IL TEOREMA DEL BENESSERE



**Piramide del movimento**



**Piramide alimentare**

L'obiettivo che si prefigge il "Teorema del benessere" è quello di sensibilizzare i ragazzi, le scuole e le famiglie sull'importanza dell'esercizio fisico e della corretta alimentazione fin dai primi anni di scuola.

Per stare bene, quindi, occorre una forte correlazione tra attività motoria e alimentazione, un vero e proprio "Teorema del benessere" che si può ricondurre alla nota formula pitagorica

$$a^2+b^2= c^2 \text{ (attività motoria + alimentazione = benessere).}$$

### DECALOGO DEL BENESSERE

- Organizza bene il tuo tempo: pratica attività fisica almeno per 60 minuti tutti i giorni. Secondo gli esperti, questa è la prima regola aurea per i bambini fin dall'infanzia.
- Alimentati in modo regolare e commisurato al tuo fabbisogno. Ricordati inoltre di mangiare molta frutta e verdura.
- Fai fare attività fisica ai tuoi alunni: non esiste "una" attività fisica che sia completa. Fino all'adolescenza fai praticare più attività in modo da favorire un sano sviluppo armonico di tutte le capacità fisiche.
- Non esistono diete speciali, salvo rari casi: mangia sempre in giusta proporzione e distribuisce i pasti nella giornata, ricordandoti di fare una buona prima colazione.
- Fai sempre una visita preventiva dal Medico prima di fare attività fisica: così preveni i rischi e impari a misurare come funziona il tuo corpo.
- Adegua l'assunzione di cibo all'esercizio fisico. Prima di uno sforzo fisico fai uno spuntino digeribile ed energetico: non fare mai sforzi a stomaco pieno (almeno 3 ore dai pasti), ma nemmeno se sei vuoto di energia.
- Ricordati di mantenere sempre una corretta idratazione: prima, durante e dopo l'attività fisica, in particolar modo nel periodo estivo.

Oggi è sempre più diffusa la sensibilità nei confronti della ricerca del benessere.

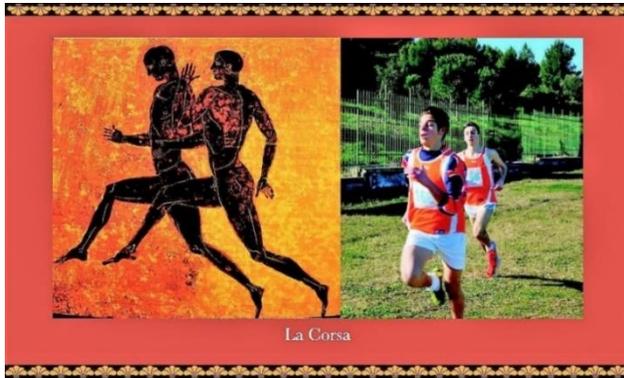
L'intento è quello di diffondere tra gli studenti i principi che presiedono ad un corretto stile di vita, per preparare le nuove generazioni ad un ruolo di cittadinanza attiva.

I docenti di educazione fisica, gli insegnanti di educazione motoria e gli operatori sanitari, attraverso l'educazione motoria-fisica e sportiva e l'educazione alimentare, potrebbero rappresentare una risposta concreta alle necessità dei nostri ragazzi.

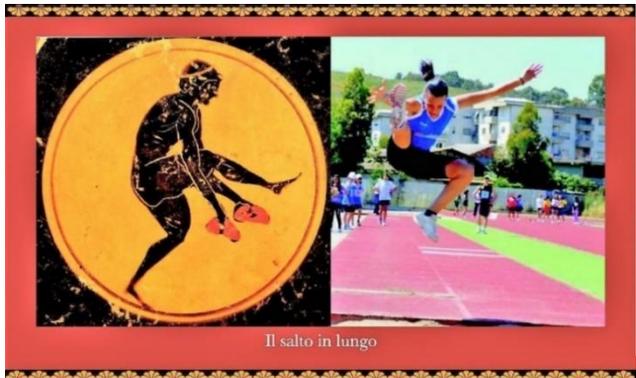
Ci rivolgiamo agli alunni come amici speciali per condividere una missione specifica: convincere adulti e ragazzi a fare attività motoria e mangiare bene per crescere sani al fine di ottenere un perfetto equilibrio psicofisico.

# Citius, Longius, Fortius, ... Communiter

Correre più velocemente, fare attività fisica per allungare la vita, essere più forti, stare insieme



La Corsa



Il salto in lungo



Il lancio del giavellotto



Mangia come parli...  
Calabrese



io vado  
a piedi... e tu



Noi andiamo  
in bicicletta... e tu



Ogni passo che fai  
pesa il doppio

**L'attività fisica allunga la vita, non farla l'allarga.**