DISCIPLINE
E NUOVI SPORT EMERGENTI

La sezione dei giochi del sussidio di Estate Ragazzi 2020 è certamente una delle parti maggiormente rivoluzionate rispetto agli anni passati.
Sappiamo bene quanto sia importante l'aspetto del gioco per l'Estate Ragazzi e per la crescita dei bambini. Siamo consapevoli che il gioco non si può mai improvvisare e i suggerimenti di giochi strutturati, adeguatamente adattati al tema, sono sempre uno strumento efficace.
Nel sussidio di quest'anno abbiamo pensato di proporre un aspetto nuovo di gioco, a volte poco considerato o banalizzato negli oratori: si è scelto, infatti, di organizzare questa sezione non con i "classici" giochi, ma di mettere al centro di ogni giornata lo sport.

In questa sezione sono presentate una selezione di 16 discipline olimpiche, in modo da poterne sperimentare una ogni giornata, 2 proposte di discipline paralimpiche e alcuni nuovi sport emergenti.
In ogni scheda è stata inserita la spiegazione di come si pratica quella determinata disciplina e, a fianco, sono indicati alcuni accorgimenti per come giocare ed adattare quella disciplina ad Estate Ragazzi.
Le schede non sono esaustive, rimane di fondamentale importanza la creatività degli animatori per riadattare gli spunti alla propria realtà.
Questa proposta non è vincolante, ma una nuova sfida per svecchiare la parte ludica dell'attività estiva.

IL MEDAGLIERE

In linea con la scelta del tema sportivo, ti suggeriamo di ripensare anche all'assegnazione del punteggio.
Invece di riportare i classici punteggi sui cartelloni della giornata, ti invitiamo a costruire un vero e proprio medagliere.
Perché, al termine di ogni giornata, non pensare ad un rito di premiazione?
Abbiamo a disposizione 4 medaglie (oro, argento, bronzo, legno) tante quante sono le classiche squadre in cui sono suddivisi i ragazzi.
Abbinando ad ogni gioco o attività una medaglia, si può verificare nel corso della settimana il medagliere di ogni squadra e seguire con facilità il vincitore.

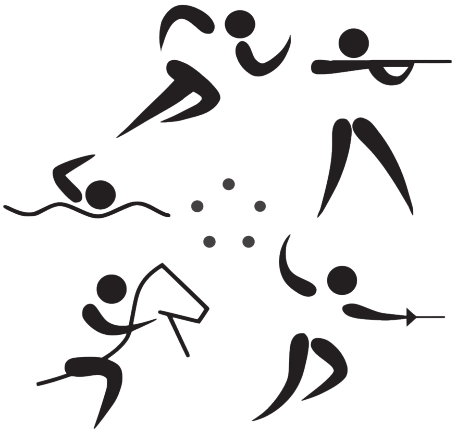
Se poi fosse a disposizione un podio, si potrebbe ritagliare uno spazio fisico ben delineato dove tutti i giorni avviene la premiazione delle medaglie, dove durante il canto dell'inno nazionale si innalzano le bandiere e si premiano le squadre.

DISCIPLINE OLIMPICHE

Pentathlon

Fanno parte del Pentathlon le seguenti discipline olimpiche:
- atletica leggera,
- equitazione,
- nuoto,
- scherma,
- tiro a segno.

Di seguito la descrizione di ognuna.



Atletica leggera

È una disciplina olimpica basata su quattro movimenti fondamentali per l'uomo: camminare, correre, saltare e lanciare.
È costituita da 27 gare suddivise in 5 discipline principali: le corse, la marcia, i salti, i lanci e le prove multiple.

È praticata per lo più individualmente ma può essere anche a squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

- tempo necessario per completare la prova richiesta

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

- pista ad anello, della lunghezza di 400m, sulla quale si svolgono le gare di corsa
- strada, su cui si svolgono la marcia e la maratona
- campo racchiuso dalla pista, su cui si svolgono le gare di lanci e i salti

RIADATTAMENTO ER

- area rettangolare, all'aperto o al chiuso, di dimensioni adatte alla disciplina scelta

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- maglietta e calzoncini o pantaloni leggeri - scarpe da ginnastica - attrezzi relativi alle discipline come peso e giavellotto area rettangolare	- vortex - palline da tennis - oggetti tecnici come peso e giavellotto

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina è correre il più velocemente possibile, lanciare il più lontano possibile o saltare più in lungo o in alto possibile.

Vince chi ottiene il punteggio maggiore o il tempo inferiore.

Nella corsa, gli atleti, al via, corrono fino a raggiungere il traguardo.
Nei salti e nei lanci, ogni atleta ha a disposizione un numero preciso di possibilità per ottenere il punteggio maggiore.

Per la corsa, disporre i giocatori su una linea e dare il via con un segnale acustico (fischio, voce o altro).
Per i lanci e i salti, indicare la zona di tiro/salto e, dopo aver effettuato il movimento, prendere la misurazione dell'oggetto lanciato o del salto compiuto.
Si consiglia di preparare più percorsi, da effettuare con la staffetta a squadre, che racchiudano al loro interno attività inerenti alle 4 parole chiave della disciplina: camminare, correre, saltare e lanciare. Oppure è possibile pensare un mix con più prove da affrontare una di seguito all'altra, una per ogni parola chiave.

Equitazione

È una disciplina olimpica che prevede l'abbinamento fra uomo e cavallo. L'equitazione e l'ippica sono le uniche discipline al mondo in cui uomo e cavallo gareggiano insieme e alla pari.

È praticata sia individualmente che a squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

- in base alla lunghezza del percorso e in relazione alla velocità del cavallo

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

- strutture coperte
- maneggi all'aperto o campagna

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- cavallo
- attrezzatura necessaria per cavalcare

RIADATTAMENTO ER

- cavalli finti (costruito con manico di scopa o impersonificati da un animatore o compagno di squadra)

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Vince l'atleta che realizza i tempi migliori con un'elevata qualità tecnica.

Le discipline olimpiche sono: Dressage, salto ostacoli e concorso completo di equitazione.
Il *Dressage* ha lo scopo di mettere in evidenza le andature naturali e l'attitudine del cavallo, che deve esprimersi con eleganza e in completa sintonia con il proprio cavaliere.
Nel *salto ostacoli* i concorrenti devono affrontare, in un campo di gara circoscritto, un percorso composto da ostacoli mobili in legno come barriere, tavole, cancelli e balaustre.
Il *concorso completo di equitazione* è una gara con classifica combinata articolata su tre prove: addestramento, cross country e salto ostacoli.

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina svolgere il percorso nel miglior modo e con più precisione possibile, a seconda della disciplina.

Vince la squadra che effettua il percorso nel minor tempo possibile e con meno penalità.

Disporre i giocatori delle squadre in fila davanti a un percorso ad ostacoli; al primo giocatore di ogni squadra viene dato un cavallo (se è impersonificato da un compagno, i ragazzi formano delle coppie).
Al via i giocatori devono fare il percorso senza errori (ad ogni errore corrisponde una penalità), tornare in dietro e dare il cinque al compagno successivo per farlo partire.

Nuoto

È una disciplina olimpica che consiste nel moto del proprio corpo in acqua. Fino ai 1500m le gare di nuoto si disputano in piscina, mentre quelle di fondo hanno luogo in acque aperte. È composta da diversi stili. È una delle discipline cardine dei Giochi olimpici moderni.

È praticata sia individualmente che a squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- tempo necessario al completamento del percorso stabilito	

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- piscina per le gare di nuoto - acque aperte per le gare di fondo	- piscina

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- costume da bagno - cuffia	- costume da bagno - cuffia - cronometri

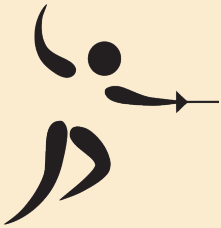
SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
Scopo della disciplina è nuotare più velocemente dei propri avversari, seguendo il regolamento della disciplina che si sta eseguendo.	
Vince il nuotatore che completa il numero di vasche stabilite nel minor tempo.	Vince la squadra che impiega il minor tempo possibile a passare nella sponda opposta a quella di partenza.
La partenza avviene fuori dall'acqua con un tuffo dai blocchi di partenza, ad eccezione di due discipline: nel dorso e nella staffetta mista, infatti, il via viene dato quando i nuotatori sono già in acqua, posizionati alle maniglie dei blocchi. Se la distanza da percorrere prevede l'esecuzione di più vasche si effettua una virata alla fine della vasca.	Posizionare le squadre davanti a una vasca della piscina. A turno un ragazzo per squadra può effettuare la vasca con lo stile che preferisce e nel minor tempo possibile; giunto alla fine della corsia deve uscire dall'acqua, dando così la possibilità al suo compagno di iniziare la gara. Un animatore per corsia segna il tempo complessivo che i nuotatori di ogni squadra impiegano per passare nella sponda opposta a quella di partenza.

Scherma

È una disciplina olimpica che consiste nel combattimento leale tra due contendenti armati di spada, fioretto o sciabola.

È praticata sia individualmente che a squadra; è sia maschile che femminile.



DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
in base al tipo di gara: - nelle fasi a gironi è previsto un tempo massimo di 3 min. con 5 stoccate - nell'eliminazione diretta, massimo 9 minuti, divisi in manches di 3 minuti, con 15 stoccate - nelle prove a squadre, 3 minuti senza limite di stoccate	- 1 ora

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- pedana larga 1,50/2m e lunga 14m	- qualsiasi terreno

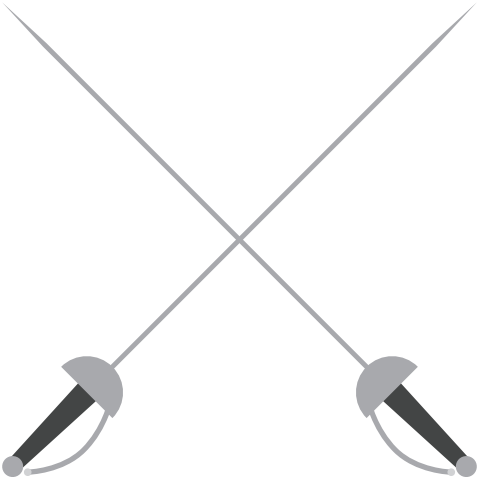
MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- sciabola - spada - fioretto	- sciabole di gomma

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
Scopo della disciplina è colpire l'avversario lì dove il regolamento lo consente. Vince l'atleta che raggiunge per primo il numero di stoccate previste. La gara si basa su una serie di azioni offensive e difensive. Le prime comprendono l'attacco, che si esegue distendendo il braccio e minacciando costantemente il bersaglio valido dell'avversario; le seconde sono costituite dalla risposta, ovvero l'azione offensiva dello schermitore che ha parato l'attacco, e la contro risposta, cioè l'azione offensiva di chi ha parato la risposta. L'azione difensiva è la parata. Durante la gara, gli schermitori si trovano uno di fronte all'altro al centro della pedana, a una distanza tale che, con il braccio armato disteso, le punte delle armi non si tocchino.	Vince la squadra che, al termine del girone, ottiene il maggior numero di stoccate. Dividere i ragazzi in quattro gruppi e realizzare due campi da gioco. Nel primo si disputano incontri individuali ad eliminazione diretta; nel secondo, invece, incontri a squadre. Per le regole e le modalità di svolgimento fare riferimento a quelle dell'attività originale.

Dopo ogni stoccata, ovvero dopo ogni colpo andato a segno, gli schermitori si rimettono in guardia al centro della pedana; se la stoccata non è stata aggiudicata, ci si rimette in guardia nel punto in cui si era interrotto l'assalto.
È proibito il corpo a corpo volontario, dare la schiena all'avversario e usare la mano o il braccio non armato. Sono, invece, concessi gli spostamenti e le schivate. L'inizio e la fine del duello sono dati dai comandi dell'arbitro *a voi e alt.*



Tiro a segno

È una disciplina olimpica che consiste nel colpire un bersaglio con un'arma.

È praticata sia individualmente che a squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- tra i 45 e i 150 minuti	- 45 minuti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- spazio di forma rettangolare aperto (campi di tiro) o chiuso (poligoni coperti)	- spazio aperto o chiuso

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- guanto in pelle o in materiale sintetico (usato dai tiratori)
- cuffie
- armi lunghe (come fucili e carabina) o corte (come pistole)
- bersagli o sagome di varie dimensioni e forme, mobili o immobili, posti a differenti distanze

RIADATTAMENTO ER

- 4 palle morbide di spugna

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Il giocatore spara ad un bersaglio fermo e posto ad una certa distanza dalla linea di tiro.
Il bersaglio è caratterizzato da anelli ad ognuno dei quali corrisponde un certo punteggio che decresce andando verso l'esterno. Se il bersaglio non viene colpito si ottiene un punteggio di zero.
La gara si svolge solitamente con 40 o 60 colpi.
I punti di ciascun concorrente si calcolano in base alla posizione dei fori

RIADATTAMENTO ER

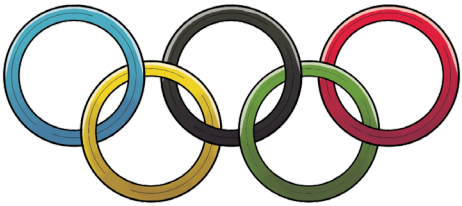
Scopo della disciplina è colpire il bersaglio.

Vince il giocatore o la squadra che totalizza più punti.

Posizionare le squadre di fronte al bersaglio, dietro la linea di tiro.
Un giocatore per ogni squadra rappresenta il bersaglio, che può essere colpito solo in alcune parti del corpo a cui corrispondono punteggi differenti: mani (4), braccia (2), gambe (2), piedi (3) e polpacci (5). Il giocatore bersaglio si sistema ad una data distanza con le gambe divaricate e le braccia distese orizzontalmente.
Una volta che il giocatore ha tirato

dei proiettili sui bersagli. Se un foro si trova sulla linea di demarcazione tra due zone del bersaglio, al tiratore viene attribuito il punteggio maggiore tra i due coinvolti.
Nelle gare a squadre, la classifica finale è stilata sommando i punti ottenuti da ciascun tiratore.

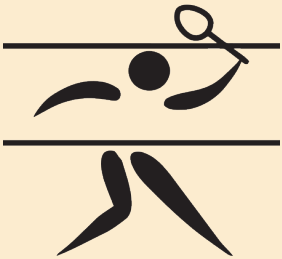
la palla prende il posto del bersaglio il quale, invece, recupera la palla e si mette in fila.
Colpire una delle parti proibite comporterà una penalità nel punteggio (-2).



Badminton o Volano

È una disciplina olimpica che consiste nel colpire con una racchetta un proiettile leggero di forma conica aperta, chiamato volano, facendogli oltrepassare la rete e mandandolo nella metà campo opposta dove deve essere ribattuto al volo dall'avversario.

È praticata in singolo maschile o femminile, doppio maschile o femminile o doppio misto.



DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

- numero dispari di set (normalmente 3), ciascuno di 21 punti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

- campo rettangolare di 13,4x5,2m (singolo) o di 13,4x6,1m (coppia), diviso da una rete di altezza 1,55m alle estremità e di 1,52m al centro

RIADATTAMENTO ER

- campo rettangolare delimitato da linee e una rete posta a metà campo

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

- rete
- volano
- racchette

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

Scopo della disciplina è colpire il volano usando una racchetta e mandarlo dalla parte opposta del campo.

Vince il set il primo giocatore o la prima coppia che ottiene 21 punti (sul 20 pari si può proseguire finché non si hanno 2 punti di vantaggio sull'avversario). Si aggiudica l'incontro chi vince più della metà dei set (ovvero 2 su 3, 3 su 5...).

Ogni giocatore o coppia prende posizione su un lato della rete; cercano di colpire il volano usando una racchetta e facendolo passare sopra la rete in modo che l'avversario non riesca a rispedirlo indietro prima che tocchi terra e al contempo facendo sì che non atterri al di fuori dei limiti del campo. Ogni volta che si ottiene ciò, il giocatore o la coppia guadagnano un punto.

Baseball

È una disciplina olimpica che consiste in due squadre che giocano con una palla e si alternano nel ruolo di difesa e attacco.

È praticata in squadre, sia maschili che femminili.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

- 9 tempi (detti inning)

RIADATTAMENTO ER

- 9 tempi da 5 minuti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

- quarto di cerchio, delimitato da due linee perpendicolari, dette di foul; la parte racchiusa nel semicerchio è costituita da terra rossa e prende il nome di diamante

RIADATTAMENTO ER

- campo in erba

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- mazza
- guantone
- palla
- basi

RIADATTAMENTO ER

- palla di spugna
- 2 pettorine

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo della disciplina per la squadra in attacco è quello di realizzare il maggior numero di giri di campo; per la squadra in difesa, invece, è quello di ostacolare l'avanzata avversaria.

Vince la squadra che, alla fine del nono inning, ha totalizzato il maggior numero di punti.

Il lanciatore della squadra in difesa lancia la palla nella zona di strike verso il ricevitore della sua squadra che si trova alla casa base, dove è presente anche il battitore della squadra in attacco. Quest'ultimo cerca di colpire la palla "in battuta" con la mazza; se ci riesce, avanza in senso antiorario sulle basi e, allo stesso tempo, i giocatori posizionati sulle basi avanzano in quella successiva; se non ci riesce viene

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina è colpire la porta della squadra avversaria.

Vince la squadra che, alla fine del tempo a disposizione, ha colpito più volte la porta avversaria.

Dividere i giocatori in squadre da 9 giocatori ciascuno, che si sfidano due alla volta. Un giocatore per squadra, a cui viene data la pettorina, fa il ruolo della porta.
Al via, i giocatori, passandosi il pallone, devono cercare di colpire la porta avversaria che può spostarsi all'interno del campo per schivare i lanci. Si fa punto ogni volta che "la porta in fuga" viene colpita.
Ai giocatori è permesso spostarsi solo quando non sono in possesso della palla.

contato uno strike e, al terzo strike, il battitore viene eliminato. Se la palla non passa all'interno della zona di strike e il battitore non muove la mazza si conta un ball e, al quarto ball, il battitore guadagna una base.
La squadra in difesa ha il compito di eliminare il battitore afferrando al volo la palla battuta oppure toccare una base prima che il battitore vi ci giunga sopra.

Le squadre devono cercare di intercettare la palla lanciata dagli avversari per entrarne in possesso e poter fare la propria azione di attacco.

Ginnastica Artistica e Ritmica

Sono discipline olimpiche che consistono nella realizzazione di un esercizio con delle attrezzature specifiche o con il solo corpo.

La differenza principale tra le due è nella dimensione degli attrezzi utilizzati: in quella artistica sono di grandi dimensioni (es. trave, parallele, cavallina,...), mentre in quella ritmica di piccole dimensioni (nastro, clavette, palla, cerchio, fune).

È praticata sia individualmente che a squadra. La ginnastica artistica può essere praticata sia da uomini che da donne; quella ritmica, invece, è praticata prevalentemente da donne.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- qualche minuto per ogni esercizio	- in base al numero di esercizi svolti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- palestre che contengano i grandi attrezzi per la ginnastica artistica e la pedana e i piccoli attrezzi per quella ritmica	- spazio aperto o chiuso, con una superficie piana

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- trave, parallele asimmetriche, volteggio (per la ginnastica artistica delle donne)
- volteggio, sbarra, parallele simmetriche, cavallo con maniglie, anelli (per la ginnastica artistica degli uomini)
- palla, nastro, clavette, fune, cerchio, pedana (per ginnastica ritmica)

RIADATTAMENTO ER

- materassi di ogni genere e tipo
- cerchi
- ceppi
- asse di equilibrio
- funicelle
- clavette
- palla
- nastro

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo della disciplina è quello di effettuare tutti gli esercizi ottenendo il punteggio più alto e commettendo meno errori possibili.

Vince l'atleta o la squadra che, alla fine della competizione, ha raggiunto il punteggio totale più alto.

Gli atleti devono effettuare una successione di elementi tecnici utilizzando gli attrezzi relativi a quella disciplina.
Nel caso della ginnastica ritmica e del corpo libero nella ginnastica artistica, gli atleti dovranno eseguire l'esercizio con un sottofondo musicale.

RIADATTAMENTO ER

I ragazzi, individualmente o divisi in squadre, devono combinare una sequenza di elementi (es. capovolte, lanci e riprese di piccoli attrezzi), un salto artistico e il mantenimento di una posizione di equilibrio.
La giuria, composta dagli animatori, valuta l'esercizio realizzato in base all'esecuzione e alla creatività. Il punteggio a disposizione va da 1 a 10.

Golf

È una disciplina olimpica che consiste nel mandare una pallina in buca, utilizzando una mazza, su uno o più percorsi costituiti da 9 o 18 buche.

È praticata sia individualmente che a squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- diverse ore	- 1 ora

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- grandi aree in pianura, in collina, in montagna o qualsiasi luogo con ampi spazi verdi; caratterizzato da una piazzola di partenza (detta tee) posta ad una distanza che varia da 100 a 550m dalla buca	- spazio aperto (prato o di cemento) o chiuso (palestra) predisposto con diversi percorsi che prevedono una partenza, degli ostacoli e una buca finale da centrare

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- mazze
- pallina
- tee (supporto per pallina simile a un chiodo)

RIADATTAMENTO ER

- bastoni (possono essere realizzati, ad esempio, legando insieme due manici di scopa)
- pallina

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina centrare tutte le buche previste dal percorso con il minor numero di tentativi di tiro.

Vince il golfista che termina le buche stabilite con il minor numero di tentativi (gara a colpi o stroke play) oppure quello che ha realizzato il maggior numero di buche (gara a buche o match play).

All'inizio della partita, il golfista colpisce la palla nella zona di tee; la palla, solo per il primo colpo, può trovarsi su un supporto che la rialza dal suolo. Per i tiri successivi, la palla deve essere colpita dall'esatto punto in cui si è fermata; se questo non è possibile, può essere effettuato un drop, quindi la palla può essere riposizionata in un punto stabilito dalle regole.
Dopo ogni lancio, il giocatore ha un massimo di 3 minuti per ritrovare la palla prima che questa venga dichiarata persa. In questo caso o nel

Dividere i giocatori 8 gruppi; ogni ragazzo gioca per sé.
Partendo dal primo percorso, il giocatore deve affrontare tutte le buche previste cercando di effettuare il minor numero di tiri possibili.
Ogni gruppo, a turno, gioca su tutti i percorsi che possono avere difficoltà diverse l'uno dall'altro.

caso in cui la palla esca dai confini del campo, il golfista viene penalizzato di un colpo riprendendo, così, il gioco con una palla dal punto in cui aveva precedentemente tirato.

Hockey su prato

È una disciplina olimpica che consiste nel mandare una pallina nella porta avversaria attraverso appositi bastoni ricurvi.

È praticata in squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

- 4 tempi da 15 minuti; intervallo di 2/15 minuti tra i tempi

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

- spazio di forma rettangolare 91,40x55m, realizzato con materiale sintetico o naturale; nei due lati corti si trovano due porte di 3,66x2,14m; davanti ad esse vi sono due aree di tiro semi-circolari

RIADATTAMENTO ER

- spazio aperto o chiuso di forma rettangolare

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

- pallina di plastica dura (caucciù o sughero) diam. 10cm
- 22 bastoni ricurvi a forma di J, con una faccia piana e l'altra tonda
- 2 porte

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

Scopo della disciplina è segnare goal nella porta avversaria.

Vince la squadra che, alla fine del tempo, ha segnato il maggior numero di goal.

Le squadre sono composte da 11 giocatori e si sfidano a due a due.
Le regole principali vietano di giocare la palla con la parte tonda del bastone, giocare la palla verso un avversario in maniera pericolosa, giocare con il bastone sopra l'altezza delle ginocchia e frapporsi volontariamente tra la pallina che si sta giocando e l'avversario per impedirgli di intervenire.
Le rimesse laterali ed i falli di gioco non prevedono il passaggio obbligatorio, ma consentono al battitore di iniziare direttamente una nuova azione.
I giocatori non possono toccare la palla con nessuna parte del corpo, ad eccezione del portiere quando si trova nella propria area di tiro.
Una rete può essere segnata solo se la palla viene giocata da un giocatore all'interno dell'area di tiro.

Pallamano

È una disciplina olimpica che riprende alcune caratteristiche dal calcio e dalla pallacanestro. Viene definito “il più veloce sport di squadra con palla”.

È una disciplina che privilegia il dinamismo piuttosto che il tatticismo.

È praticata in squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- 2 tempi da 30 minuti; intervallo di 10 minuti tra i due tempi	- 2 tempi da 15 minuti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- spazio rettangolare di 40x20m costituito da una superficie di gioco e due aree di porta	- spazio rettangolare, delimitato da linee, con due porte davanti alle quali sono delineate due aree di porta a semicerchio

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- pallone in pelle o materiale sintetico; la superficie non può essere scivolosa dato che il pallone va maneggiato con una singola mano, le sue misure officiali variano in base all'età e al sesso dei giocatori delle squadre

RIADATTAMENTO ER

- pallone leggero e di piccole dimensioni
- 2 porte

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scendono in campo 7 atleti per squadra.
Il portiere è l'unico autorizzato a trovarsi nell'area di rigore dalla quale può allontanarsi al fine di neutralizzare contropiedi o addirittura per attaccare o creare superiorità numerica.
L'atleta, stando fermo, può tenere il pallone in mano per un massimo di 3 secondi; quando è in movimento non può compiere più di 3 passi senza lanciarlo o farlo rimbalzare.

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina fare goal lanciando la palla nella porta avversaria con le mani.

Vince la squadra che, alla fine del tempo, ha realizzato il maggior numero di goal.

Le squadre si sfidano a due a due: una in attacco e una in difesa.
Partendo dal centro del campo, i giocatori in attacco si passano la palla avvicinandosi alla porta, mentre la squadra in difesa cerca di impedirlo.
Per le regole fare riferimento a quelle dell'attività originale.

La squadra attaccante, in possesso del pallone, deve fare goal lanciando la palla in porta, ma senza entrare nell'area di difesa dal portiere. In caso di tiro in corsa, il giocatore può saltare, ma deve liberarsi del pallone prima di atterrare nell'area. La squadra che ha subito goal, rimette in gioco la palla a centro campo.
Viene fischiato fallo quando un giocatore tocca la palla con i piedi, il portiere ricevere un passaggio dal compagno di squadra mentre si trova nella propria area o quando viene interrotto il palleggio per poi continuare (infrazione di doppio palleggio).

Pugilato

È una disciplina olimpica in cui due contendenti si affrontano cercando di colpire e atterrare l'avversario con dei colpi vibrati e seguendo determinate regole.

È praticata individualmente; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- 12 riprese da 3 minuti; intervallo di 1 minuto durante il quale i pugili sono assistiti, nei rispettivi angoli, dai loro secondi	- 1 ora

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- spazio quadrato (detto ring) tra i 488 e i 732cm	- spazio chiuso o aperto di grandi dimensioni

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- guantoni

RIADATTAMENTO ER

- 32 cerchi
- 16 coni
- 4 corde
- 4 step/gradini

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo della disciplina è colpire l'avversario cercando di mandarlo al tappeto ed evitare di essere colpiti.

Vince il giocatore che atterra l'avversario per più di 10 secondi.

I due atleti si affrontano colpendosi con dei pugni chiusi. È vietato colpire al di sotto della cintura, all'altezza dei reni, sulla parte posteriore della testa o sul collo. Inoltre, non si possono usare le corde per far leva e non si può colpire un avversario a terra.
L'incontro finisce prima delle 12 riprese se l'arbitro stabilisce che un giocatore non è più in grado di combattere, quando un giocatore viene squalificato o quando uno dei due si arrende.

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina è allenarsi per la sfida di pugilato effettuando il percorso ad ostacoli senza commettere errori e il più velocemente possibile.

Vince la squadra che porta a termine il percorso nel minor tempo possibile e con il minor numero di penalità.

Le squadre vengono disposte davanti a un percorso allestito nel seguente modo:
- sistemare 4 cerchi uno di seguito all'altro,
- sistemare 4 cerchi in modo da formare un quadrato,
- sistemare 4 coni distanti l'uno dall'altro affinché sia possibile fare lo slalom,

Un pugile colpito con un colpo basso ha diritto a 5 minuti di sospensione per riprendersi.

- una corda,
- una piattaforma da step.

Al via, il primo giocatore di ogni squadra deve effettuare le 5 fasi di allenamento:

- correre dentro i primi 4 cerchi senza toccarli,
- effettuare un saltello a piedi uniti per ciascuno dei 4 cerchi posizionati a quadrato,
- effettuare uno slalom di corsa attorno ai coni,
- effettuare 5 salti con la corda a piedi uniti o alternati,
- salire e scendere dalla piattaforma da step a piedi uniti 4 volte.

Al termine delle prove il giocatore deve tornare alla partenza e toccare la mano del compagno che effettua lo stesso percorso, fino al termine dei componenti della squadra.

Se una prova non viene fatta come descritta la squadra riceve una penalità.

Skateboarding

È una disciplina olimpica a partire dai giochi di Tokyo 2020. Consiste nell'utilizzo di una tavola di legno dotata di rotelle (skate) con il quale praticare salti, capriole, movimenti in equilibrio lungo un percorso di difficoltà crescente. È costituito da specialità tecniche e di velocità.

È praticata individualmente; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- a seconda della specialità	- 1 ora

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- spazio con la presenza di particolari strutture tecniche che consentono l'utilizzo dello skate	- spazio aperto o chiuso allestito con percorsi da seguire e ostacoli da superare

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- tavola in legno o fibra di carbonio
- attrezzatura necessaria in base alla specialità
- sottofondo musicale

RIADATTAMENTO ER

- skate
- materiale necessario per creare dei percorsi ad ostacoli (assi di equilibrio o ceppi, birilli, sedie...)

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo della disciplina è realizzare coreografie tecniche ma creative.

Vince chi ottiene il punteggio più alto.

Ogni atleta esegue la sua performance con un sottofondo musicale da lui scelto.
Nel caso in cui lo skate si rompa può essere sostituito ma il tempo non viene fermato.
L'atleta viene valutato da una giuria.
Gli skater si esibiscono scegliendo una tra due modalità: street, in cui le esibizioni sono simili a quelle in strada, e park, in cui si presta attenzione alla varietà delle mosse fatte, alla velocità, alle altezze raggiunte, alle posizioni e se si tiene o meno la tavola con le mani.

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina è arrivare alla fine del percorso avendo superato tutti gli ostacoli.

Vince colui che, avendo commesso meno errori, ottiene in punteggio migliore.

Ogni squadra viene posta di fronte a un percorso ad ostacoli.
Si consiglia di assegnare un punteggio ad ogni ostacolo: più si va avanti nel percorso, maggiore è la difficoltà dell'ostacolo da superare e maggiore è il punteggio ad esso corrispondente.
Alla fine di ogni percorso la giuria di animatori ha il compito di assegnare i punteggi e stilare la classifica.
Come ultimo, i migliori giocatori di ogni squadra possono sfidarsi tra loro in un altro percorso pensato appositamente.

Softball

È una disciplina olimpica in cui i giocatori avanzano su un percorso costituito da quattro basi per segnare dei punti. Presenta diverse affinità con il baseball.

È praticata in squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- 7 tempi (detti inning), ognuno diviso in 2 tempi	- 7 tempi da 8 minuti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- campo lungo 66 metri, con 4 basi distanti 18m l'una dall'altra e una distanza di 13m tra la casa base e il monte di lancio	- campo da basket o di grandezza simile

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- scarpe
- elmetto
- mazza
- guantone
- palla
- 4 basi + monte di lancio

RIADATTAMENTO ER

- palla
- guantone
- mazza
- 4 basi + monte di lancio

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina è, per ogni battitore, dopo aver colpito la palla, avanzare nelle basi fino a tornare a quella di partenza (casa base).

Vince la squadra che, alla fine del settimo inning, ha totalizzato più punti.

Ogni inning è diviso in due fasi: una in cui battono gli ospiti e una in cui batte la squadra ospitante.
Il passaggio da una fase all'altra avviene solo in seguito all'eliminazione di tre giocatori. L'eliminazione avviene quando il battitore non colpisce la palla per tre volte, quando il battitore colpisce la palla ma questa viene presa dai difensori e quando il battitore che cerca di conquistare la base viene toccato da un difensore.
Ogni fase inizia con il lanciatore che tira con le mani la palla verso il battitore che ha il compito di colpire la palla, rimetterla in gioco e correre verso la base successiva. I giocatori corrono in senso antiorario.
La squadra acquisisce un punto ogni volta che un giocatore tocca la casa base.

Tennis Tavolo o Ping Pong

È una disciplina olimpica molto diffusa nel mondo e più comunemente conosciuta come ping pong. Consiste nel colpire una pallina per mandarla nel campo avversario. Questo sport richiede un'adeguata preparazione psicofisica a causa delle continue sollecitazioni fisiche e mentali a cui l'atleta è soggetto.

È praticata individualmente, in doppia o a squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- 3 set da 11 punti	- 3/5 minuti per ogni set

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- tavolo in legno di 274x152,5cm e alto 76cm, diviso in due metà (dette campi) da una rete in nylon	- tavolo da ping pong

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

- 2 racchette
- pallina
- tavolo
- rete

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo della disciplina è colpire la pallina con la racchetta, mandarla nel campo avversario evitando che l'altro giocatore la ribatta.

Vince l'atleta che si aggiudica per primo tre set.

Il gioco ha inizio quando l'atleta lancia la pallina e la colpisce con la racchetta per mandarla nel campo avversario (servizio). Chi batte effettua due servizi consecutivi. Se il battitore non colpisce la pallina dopo averla lanciata è punto dell'avversario.
Una volta che la palla è stata servita, l'altro giocatore deve effettuare un "rinvio" (risposta) colpendo la pallina con la racchetta o con la mano (fino al polso) che la tiene, dopo che la pallina ha colpito una volta il proprio campo e prima che lo colpisca una seconda volta.

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina è non far cadere la pallina nel proprio campo.

Vince l'atleta che riesce a tenere la pallina in gioco per più tempo.

Dividere i giocatori in coppie che si scontreranno l'una contro l'altra.
I giocatori di ogni coppia giocano in modo alternato: ognuno, dopo aver colpito una volta la palla, lascia il posto al compagno che deve colpire la palla ribattuta dall'avversario e mandarla di nuovo nel campo altrui.
In una prima fase, tutti i giocatori possiedono ognuno la propria racchetta; in una seconda fase, è possibile lasciare una sola racchetta a coppia.

Dopo che il giocatore ha colpito la pallina, questa deve arrivare a colpire il campo avversario senza prima toccare altro se non la rete.
I giocatori devono effettuare una risposta a testa finché uno dei giocatori non manca una risposta o non commette fallo.

Tiro con l'arco

È una disciplina olimpica che consiste nello scoccare un carico in seguito alla trazione della corda di un arco. Durante il tiro, il corpo dell'atleta deve restare in equilibrio; l'atleta deve mantenere un elevato controllo posturale in tutte le fasi.

È praticata sia individualmente che a squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- tempo necessario per effettuare tutti i tiri a disposizione per tutti i partecipanti alla competizione	

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- spazio aperto o chiuso (palazzetti sportivi, padiglioni delle fiere o ambienti con caratteristiche simili) con la presenza di bersagli	- spazio aperto o chiuso, di ampie dimensioni, dove posizionare il bersaglio

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- arco
- frecce
- bersaglio

RIADATTAMENTO ER

- fionda
- oggetti di gomma
- bersaglio

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo della disciplina è colpire il bersaglio.

Vince l'atleta che totalizza più punti.

Il tiro con l'arco può avvenire in campagna o al chiuso.
Il tiro in campagna è una competizione che si svolge in mezzo ai boschi e in due giornate. Il percorso viene allestito in precedenza disponendo 12 o 24 piazzole di tiro a giornata.
Il tiro al chiuso, invece, si svolge in palazzetti; gli atleti tirano 60 frecce verso un bersaglio posto a distanza di 18 o 25 metri. Ogni bersaglio è caratterizzato da cerchi concentrici di diverso colore e diverso punteggio.

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina è colpire un bersaglio, possibilmente quello con il punteggio maggiore.

Vince la squadra che totalizza più punti.

Si posizionano le squadre davanti alle proprie postazioni, dove sono posizionati bersagli a diversa distanza dalla linea di tiro e, ognuno, con un punteggio differente.
Ogni giocatore, a turno, deve lanciare la palla di gomma con la fionda e colpire uno dei bersagli. Per meglio vedere il punto di contatto della palla con il centro, è consigliato sporcare con le tempere la palla stessa.
Finiti tutti i tiri, vengono calcolati i punteggi.

DISCIPLINE PARALIMPICHE

Baskin

È una disciplina paralimpica che mantiene le caratteristiche della pallacanestro: segnare più canestri della squadra avversaria.

È praticata in squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

- 4 tempi da 8 minuti senza interruzioni; il tempo viene bloccato solo durante: i cambi, i tiri dei ruoli n. 1, i tiri liberi, il time-out

RIADATTAMENTO ER

- 4 manches da 10 minuti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

- campo da basket con due canestri tradizionali e due canestri laterali posti trasversalmente al campo (altezza

RIADATTAMENTO ER

- campo da basket a cui aggiungere i canestri/cerchi trasversali davanti ai quali segnare le aree semicircolari

minima di 2m e massima di 2,20m) con due aree semicircolari (con raggio di 3m) suddivise in tre settori; sotto il canestro laterale è possibile inserire un altro canestro più basso per i ruoli n. 1

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- pallone da mini-basket (può essere sostituito con un pallone di dimensioni e peso diversi per il ruolo n. 1)

RIADATTAMENTO ER

- pallone facilmente maneggiabile dei ragazzi
- canestri o cerchi
- nastro per segnare le aree semicircolari

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

Scopo della disciplina è fare entrare la palla nel canestro della squadra avversaria.

Vince la squadra che effettua più canestri nel tempo stabilito.

Ogni squadra mette in campo 6 giocatori, ognuno dei quali ha un ruolo diversificato a seconda delle sue capacità. Esistono cinque ruoli di gioco: il ruolo n. 5 è ricoperto da una persona con ottime capacità motorie; il ruolo n. 4, invece, è ricoperto da una persona con buone capacità motorie e che può essere sia disabile sia normodotata; il ruolo n. 3 è ricoperto da un soggetto

Allestire un campo con quattro aree di attacco/difesa e, in ognuna di esse, posizionare quattro canestri, o cerchi, posti ad altezze differenti. Per rendere il gioco il più possibile realistico, si propone di affidare, ad ogni giocatore, un ruolo caratterizzandolo: ad esempio, il ruolo n 3 potrebbe giocare utilizzando solo un braccio oppure il ruolo n. 1, posizionato in area laterale,

con alcune difficoltà motorie ma che, comunque, gli consentono di correre lungo il campo, fermare il palleggio e gestire i passaggi e il tiro; infine, i ruoli n. 2 e 1 sono ricoperti da persone con ridotte capacità motorie, detti pivot, i quali sostano nell'area laterale destra e aspettano che un altro ruolo, dopo aver superato la difesa avversaria entri nell'area laterale e gli consegni la palla. A questo punto, il gioco si ferma e il pivot tira la palla nel canestro laterale più alto o più basso, a seconda delle sue capacità. I giocatori appartenenti ad un ruolo possono marcare solo quelli di ruolo pari o superiore. Ogni squadra ha l'obbligo di schierare un pivot, almeno un ruolo 3, almeno due ruoli 5 e almeno una donna tra i ruoli 4 e 5. La somma dei numeri di ruolo in campo, però, non deve superare il valore 23.

potrebbe tirare a canestro da seduto o di spalle.

Sitting Volley

È una disciplina paralimpica che prevede lo svolgimento del gioco della pallavolo da seduti e consente a tutti, atleti con disabilità e normodotati, di competere allo stesso livello.

È praticata in squadra; è sia maschile che femminile.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

- 5 set; ognuno prevede il raggiungimento dei 25 punti con uno scarto di 2 punti dall'altra squadra; il 5° set viene denominato tie-break e prevede il raggiungimento di 15 punti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

RIADATTAMENTO ER

- spazio di forma rettangolare, lungo 10x6m, diviso in due settori di 5x6m da una rete, perpendicolare al suolo. In entrambi i settori sono tracciate le linee perimetrali, che delimitano il terreno di gioco dalla zona libera e la linea d'attacco posta a 2m dalla rete

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

- rete
- palla di cuoio vero o sintetico

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

Scopo della disciplina è quello di inviare la palla al di là della rete affinché cada a terra nel campo opposto e di evitare che ciò avvenga sul proprio campo.

Vince la squadra che si aggiudica 3 set.

Il sitting volley segue le regole della pallavolo, tuttavia, si diversifica da questa per alcuni aspetti. Il sitting volley è giocato da seduti: nel momento in cui si tocca la palla, infatti, l'atleta deve mantenere il contatto col pavimento con una qualsiasi parte del suo busto (normalmente, appunto, almeno una natica); il contatto col terreno è necessario anche durante il tentativo di muro. Durante la partita è possibile murare/attaccare la battuta avversaria. Se la palla rimane bloccata sopra la rete tra le mani di due giocatori avversari, l'arbitro assegna doppio fallo e lo scambio dovrà essere ripetuto. L'arbitro segna fallo di tocco della rete quando viene toccato il nastro superiore della rete, quando il tocco della rete è volontario o quando il tocco involontario della rete disturba il regolare svolgimento del gioco. Nel sitting volley, inoltre, la posizione in campo dei giocatori è assegnata dalle natiche anziché dai piedi. Questa norma fa sì che i giocatori possano tenere le gambe a contatto col terreno di gioco durante la propria battuta, o invadere con i piedi il campo avverso, ma a patto di non disturbare il gioco dell'avversario (in pratica, nel sitting volley non esiste il cosiddetto "fallo di invasione" dato dall'aver pestato il campo avverso).

NUOVI SPORT EMERGENTI

Dodgeball

È uno sport nato come evoluzione della comune palla avvelenata e conosce numerose varianti di regolamento.

È praticata in squadra; è maschile, femminile o mista.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- diversi set di 3/5 minuti, a seconda della categoria o competizione	- 3 set di 5 minuti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- spazio aperto o chiuso di 9x18m; al centro è presente la “dead zone”, di 60cm, che divide le due aree di gioco, equamente distanziate, e, all’interno della quale, non è possibile essere colpiti	- campo da pallavolo con l’aggiunta di una zona centrale identificata con lo scotch o delle righe

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

- 5 palloni di gomma morbida

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE | **RIADATTAMENTO ER**

Scopo dello sport è eliminare il maggior numero possibile di avversari.

Vince la squadra che si aggiudica il maggior numero di set.

Scendono in campo 6 giocatori per squadra, disposti in fondo al campo ognuno dalla sua parte; i palloni, invece, vengono posizionati nella dead zone.
Al via, 3 giocatori per squadra devono correre per recuperare i palloni e iniziare a lanciarli per colpire gli atleti della squadra avversaria. Se un giocatore dell'altra squadra prende al volo la palla, il giocatore che l'ha lanciata viene eliminato. L'azione è viva fino a che la palla non tocca il suolo, l'arbitro, un altro giocatore o qualsiasi altro oggetto o superficie al di fuori del campo di gioco.
Un giocatore eliminato può rientrare in gioco qualora un suo compagno di squadra riesca a prendere la palla al volo. Il rientro in campo avviene in base all'ordine di eliminazione.
Un giocatore con la palla in mano può usare quest'ultima per respingere la palla lanciata dall'avversario a patto che questa non tocchi nessuna parte del suo corpo. È vietato colpire sopra le spalle ed è necessario giocare sempre dentro il perimetro del campo.

Kinball

È uno sport che consiste in un incontro durante il quale tutti i giocatori hanno un ruolo attivo sia in fase offensiva che in fase difensiva. La peculiarità dello sport è quella di non prevedere il contatto fisico tra i giocatori.

È praticata in squadra; è maschile, femminile o mista.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

- 3 tempi di gioco da 7 minuti

RIADATTAMENTO ER

- 2 tempi da 5 minuti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

- simile al campo da pallacanestro; mai superiore a 21x21m

RIADATTAMENTO ER

- campo da pallacanestro

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- palla (diam. 1,22m, peso poco meno di 1kg)

RIADATTAMENTO ER

- palle
- cerchi

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo dello sport è impossessarsi della palla quando è ancora in volo e prima che cada a terra.

Vince la squadra che alla fine del terzo tempo ha ottenuto il punteggio maggiore.

Scendono in campo tre squadre, ciascuna composta da 4 giocatori.
La squadra che si appresta alla battuta chiama il colore della squadra che deve tentare di ricevere e non far cadere il pallone al suolo.
Quando una squadra riesce ad entrare in possesso della palla, la blocca. A questo punto un lanciatore, in genere individuato attraverso alcuni gesti in codice, colpisce la palla chiamando una squadra avversaria che, a sua volta, la deve afferrare prima di rilanciarla. Se, al momento della ricezione, solo uno o due giocatori toccano la palla,

RIADATTAMENTO ER

Scopo dello sport è che tutti i componenti della squadra in attacco completino il percorso per ottenere un punto.

Vince la squadra che alla fine del tempo ha ottenuto il punteggio maggiore.

Suddividere i ragazzi in due squadre e allestire il perimetro del campo con dei cerchi in modo da formare un percorso.
La squadra attaccante si dispone in fila dietro al primo cerchio mentre i difensori si spargono all'interno del campo.
Il primo giocatore della squadra attaccante lancia la palla dietro al campo e inizia a saltare da un cerchio all'altro; la squadra in difesa deve cercare di prendere al volo la palla e portarla in un altro cerchio posizionato all'interno del campo da gioco.
Quando la palla arriva all'interno del

questi può spostarsi tenendo la palla in mano o passandosela. Quando, invece, anche il terzo giocatore tocca palla, la squadra è costretta a bloccarsi sul posto immediatamente e deve eseguire la rimessa in gioco successiva da quel punto.
Se una squadra commette un fallo, l'arbitro fischia e ferma il gioco per poi disporre il pallone nel punto in cui l'errore è stato commesso, riconsegnandolo alla squadra responsabile del fallo.
Se la squadra in ricezione non conquista il pallone, le altre due squadre si aggiudicano un punto ciascuna.

cerchio, il giocatore che sta facendo il percorso, se si trova fuori da un cerchio, viene bruciato; deve, quindi, fermarsi e tornare in fila. Se quando la palla arriva dentro al cerchio il giocatore, invece, si trova in un cerchio deve fermarsi; questi può ripartire quando il suo compagno ha tirato la palla all'interno del campo dove, nel frattempo, si è di nuovo schierata la squadra avversaria.
Allo scadere del tempo, le squadre invertiranno i ruoli.

Tchoukball

È uno sport le cui caratteristiche sono la velocità e la tecnica.

È praticata in squadra; è maschile, femminile o mista.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE

- 3 tempi da 15 minuti, a distanza di 10 minuti l'uno dall'altro

RIADATTAMENTO ER

- 3 tempi da 10 minuti

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE

- spazio di 40x20m ed è costituito da due pannelli di rimbalzo, che fungono da porte, delle dimensioni di 1x1m

RIADATTAMENTO ER

- spazio rettangolare di grandi dimensioni

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- pallone - 2 pannelli elastici (pannelli di rimbalzo) collocati alle estremità del campo	- pallone di piccole dimensioni - 2 sagome

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER

Scopo dello sport è colpire il pannello di rimbalzo con la palla in modo che quest'ultima cada al suolo prima che l'altra squadra la recuperi.

Vince la squadra che accumula più punti.

Partecipano due squadre di 9 giocatori ciascuna, distribuiti sul campo.
Davanti ai due pannelli di rimbalzo, situati ad ogni estremità del campo, vi è un semicerchio di 3m di raggio che delimita la "zona vietata" all'interno della quale il pallone non deve mai entrare. Dopo ogni tiro contro il pannello, o dopo un fallo, il possesso palla passa all'altra squadra. Non è possibile intercettare la palla per evitare scontri o contatti fisici violenti tra avversari.
Un giocatore segna un punto a favore della propria squadra se il pallone, dopo il rimbalzo contro il pannello, cade nel terreno di gioco (esclusa la "zona vietata"). La squadra che subisce il punto deve effettuare la rimessa di fianco al pannello dove il punto è stato segnato.
Ogni squadra dispone di un massimo di 3 passaggi prima di effettuare l'attacco.
Agli avversari non è concesso interferire con l'azione della squadra opposta; possono unicamente anticipare il gioco, schierandosi in difesa per ricevere il rimbalzo del pannello ed evitare che la palla tocchi il terreno.

Ultimate (Frisbee)

È uno sport che consiste nel lanciare il disco nella parte avversaria del campo.

È praticata in squadra; è maschile, femminile o mista.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- 100 minuti	- 1 ora

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- spazio di 100x37m costituito da due aree di meta profonde 18m; si può trovare sull'erba, sulla sabbia o sul sintetico	- area rettangolare di grandi dimensioni costituita da due aree estreme delimitate (aree di meta)

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- frisbee (disco di platica dal peso di 175g)

RIADATTAMENTO ER

- frisbee
- scatoloni

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo dello sport è segnare punto facendo passare il frisbee all'interno dell'area di meta avversaria.

Vince la squadra che per prima arriva a 15 punti, con almeno due punti di scarto.

Le squadre sono composte da 7 giocatori ciascuna. Le due squadre si dispongono ognuna lungo la propria linea di meta.
La squadra che difende deve consegnare il disco alla squadra che attacca chiedendogli "siete pronti?". Quando la squadra attaccante alza un braccio rispondendo "sì", il difensore lancia il disco dentro il campo avversario e il più lontano possibile.
Un attaccante raccoglie il disco e si dà avvio al gioco. La squadra in possesso del disco cerca di avanzare facendo dei

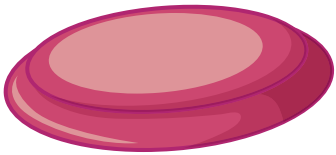
RIADATTAMENTO ER

Scopo dello sport fare entrare il frisbee nella scatola.

Vince la squadra che raggiunge per prima 5 punti.

Suddividere i ragazzi in squadre che si sfidano a due a due. I giocatori di ogni squadra vengono posizionati ad una distanza di circa 2m l'uno dall'altro.
Il primo giocatore ha in mano il disco e alla fine della fila di ogni squadra è posizionata una scatola ad una certa distanza dalla linea di tiro.
Il primo giocatore deve lanciare il disco al compagno successivo fino ad arrivare all'ultimo che deve lanciare il disco nella scatola per fare punto. Ogni giocatore deve prendere il disco al volo e stando fermo al proprio posto; se ciò non avviene il gioco ricomincia dall'inizio.

passaggi. Il giocatore in possesso del disco non può fare nessun passo, ma può utilizzare il piede come perno per il lancio che deve avvenire entro 10 secondi. È punto quando un giocatore dell'attacco riceve un passaggio del disco dentro l'area di meta avversaria.
Poiché non è permesso il contatto fisico, la squadra che difende cerca di costringere la squadra attaccante ad un errore, facendogli perdere il possesso del disco o intercettando con mani e piedi il disco in volo.
Se la squadra attaccante perde il possesso del disco, cioè se il disco cade a terra, si fa una presa sbagliata, il disco viene intercettato o un giocatore non lancia il disco entro 10 secondi, allora avviene un cambio di ruoli (turnover).
Se la squadra che attacca riesce a segnare punto, successivamente passa alla difesa.



Welldance

È uno sport ideato dall'étoile mondiale Raffaele Paganini e dalla ballerina e coreografa Annarosa Petri e consiste nell'effettuare, su base musicale, una fusione di passi di danza classica, jazz e hip hop.

È praticata in gruppo, anche misti sia maschili che femminili.

DURATA

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- 1 ora	

TERRENO DI GIOCO

DISCIPLINA ORIGINALE	RIADATTAMENTO ER
- stanza da fitness	- stanza o spazio all'aperto di grandi dimensioni con una pavimentazione lineare

MATERIALE

DISCIPLINA ORIGINALE

- corpo
- musica

RIADATTAMENTO ER

- musica

SVOLGIMENTO

DISCIPLINA ORIGINALE

Scopo dello sport è mantenere alto il battito cardiaco.

È una novità assoluta nel panorama mondiale. È il primo metodo di allenamento che permette di mettersi in forma danzando: è un'attività cardiovascolare, lipolitica, drenante, costituita da vere coreografie di danza classica, jazz, contemporanea e hip hop. Durante la performance si mantiene alto il battito cardiaco e fiato e muscoli vengono messi sotto sforzo.
Si bruciano calorie, lavorando anche sulla tonificazione e sull'elasticità.

RIADATTAMENTO ER

Scopo dello sport è realizzare una coreografia a tempo di musica.

Vince la squadra che ottiene il punteggio più alto dalla giuria.

Suddividere i ragazzi in squadre. Ogni squadra ha a disposizione 10 minuti per creare una coreografia su base musicale e mostrarla alla giuria.

La giuria, costituita da alcuni animatori, assegna un punteggio da 1 a 10 alle seguenti categorie: originalità, creatività, sincronia e senso del ritmo.

Appunti