

UBS KIDS CUP

Documentazione dettagliata Activity Space



ubskidscup.ch

In Zusammenarbeit mit



Stadt Zürich
Sportamt



bewegungskultur

Co-Veranstalter



WELTKLASSE
ZÜRICH



Indice dei contenuti

1.	Il concetto degli Activity Space		3
2.	Infrastruttura		4
3.	Discipline dell' UBS Kids Cup		5
3.1	60m-Sprint		5
3.2	Salto in lungo		6
3.3	Lancio della pallina		7
4.	Modulo di attività		8
4.1	Activity Space		8
4.1.1	Cordicelle		9
4.1.2	Il giocoliere		9
4.1.3	Acrobatica a squadre	9	
4.1.4	Footbag		9
4.1.5	Altre possibilità per un Activity Space		10
5.	Moduli opzionali		11
5.1	Activity Show		11
5.2	Staffetta a squadre/classi		11
5.2.1	Staffetta a squadre/classi		11
5.2.2	Cross a squadre		12
5.3	Giochi		13
5.4	Approvvigionamento		13
6.	Preparazione		14
6.1	To Do's		14
6.2	Documentazione per la preparazione		15
6.2.1	Preparazione nelle lezioni di educazione fisica per la giornata sportiva di atletica leggera (AL)	15	
6.3	Sommario del materiale		17
6.3.1	Materiale per le discipline base	17	
6.3.2	Materiale per gli Activity Space	18	
6.3.3	Materiale per la gara a squadre (classi)	18	
6.3.4	Materiale Activity Space Box		19
6.3.5	Recapito del materiale per l'UBS Kids Cup		19
6.3.6	Bisogno di aiutanti per le discipline base	19	
6.3.7	Bisogno di aiutanti per gli Activity Space	20	
6.3.8	Aiutanti in altri campi organizzativi		20
6.3.9	Sommario generale degli aiutanti		21
7.	Svolgimento		22
7.1	Gruppi		22
7.1.1	Formazione dei gruppi	22	
7.1.2	Grandezza dei gruppi	22	
7.1.3	Tabella Oraria	22	
7.2	Valutazione e software di valutazione		22
8.	Contatto		23
8.1	Weltklasse Zürich		23

1. Il concetto degli Activity Space

Come supplemento alla documentazione base introduttiva “giornata sportiva di atletica leggera nelle scuole” viene presentata di seguito, in dettaglio, la variante con gli Activity Space. Visto che durante il programma delle discipline classiche dell’atletica leggera viene svolta una singola gara e si ha quindi a che fare con lunghi tempi di attesa, è stato elaborato in dettaglio questo concetto, che sviluppa lo spirito di gruppo e permette di riempire le pause. Il nocciolo del concetto di „Activity Space” comprende una raccolta di idee con contenuti che spaziano in vari ambiti, che gli allievi e le allieve (AeA) possono svolgere quasi autonomamente. Gli elementi nati e creati in questi momenti possono essere raggruppati e presentati alla fine della giornata in un cosiddetto “Activity Show”. Grazie agli AS si creano delle dinamiche di gruppo e nasce uno spirito di squadra.

Activity Spaces

Per fare in modo che gli AeA non debbano trascorrere il loro tempo aspettando durante le varie discipline della UBS Kids Cup, viene organizzato uno spazio di attesa per ogni postazione, un cosiddetto Activity Space (AS). Lì, gli AeA possono muoversi grazie a diverse attività, possono provare nuove esperienze e allo stesso tempo rimanere “caldi” (quindi diminuire la probabilità di infortunarsi). Inoltre gli AeA possono esercitarsi e provare le varie attività quasi autonomamente, senza essere tenuti sotto stretta sorveglianza.

Scelta dei moduli

Gli organizzatori scelgono a seconda del tempo a disposizione e del numero di partecipanti i diversi moduli. Come modulo di base vengono fissate le 3 discipline di atletica leggera dell’UBS Kids Cup (sprint, saltare, lanciare) (= Modulo UBS Kids Cup) al quale parallelamente si può aggiungere il modulo degli Activity Space (= Modulo delle attività).

Un altro modulo opzionale rimane a disposizione, ad esempio un torneo (ad. es. Al pomeriggio dopo la mattinata di atletica leggera per le grandi scuole). Inoltre può essere programmato anche un Activity Show opzionale o una staffetta a squadre. A seconda della durata della giornata sportiva, deve essere considerato assieme agli altri, anche il modulo “approvvigionamento”.

Moduli della variante „Activity Space”		
Modulo UBS Kids Cup	Modulo delle attività	Modulo opzionale
<ul style="list-style-type: none">• 60m-Sprint• Salto in lungo (zona di stacco)• Lancio della pallina (200g)	<ul style="list-style-type: none">• Giocoliere• Cordicelle• Acrobatica a squadre• Footbag	<ul style="list-style-type: none">• Activity Show• Staffetta a squadra• Cross a squadre• Giochi tornei• Giochi di squadra• Approvvigionamento

2. Infrastruttura

È possibile svolgere una giornata sportiva di atletica leggera in ogni infrastruttura scolastica con spazi accessori abbastanza grandi. A seconda del numero dei partecipanti può essere necessario disporre di più di due corsie per lo sprint e più di una piattaforma del salto in lungo e del lancio della pallina.

Idealmente la giornata sportiva dovrebbe tenersi in un'infrastruttura che presenta una pista di atletica di 400m. In questo caso lo schizzo sottostante indica un possibile orientamento delle postazioni.



3. Discipline dell' UBS Kids Cup

3.1 60m-Sprint

Sulla distanza dei 60m sprint viene misurato il tempo. Al via conta la velocità di reazione, durante lo sprint é invece cruciale la velocità massima raggiunta.

Svolgimento

Tutti gli AeA hanno solo una prova. Corrono due AeA allo stesso tempo. Il via avviene in posizione eretta, senza blocchi di partenza.

Valutazione

Lo starter si assicura che tutti i corridori siano dietro la linea di partenza. Dà il comando "ai vostri posti"- "pronti" – e il via al suono della pistola.

Misurazione

Sulla linea di partenza i cronometristi avviano il tempo e lo stoppano quando il corridore ha superato il traguardo con il busto (non le estremità come la testa, le braccia o i piedi).

Prova nulla

In caso di partenza anticipata il corridore viene ammonito. In caso di una ripetuta partenza anticipata la prova viene considerata come nulla e valutata con uno "zero".

Inoltre é da valutare con uno „0" anche quando un corridore lascia la sua corsia e invade quella accanto ostacolando qualcuno. Chi è stato ostacolato, può ripetere la prova.

Infrastruttura

Su una pista di 400m vengono marcati i 60m (dalla linea di partenza alla linea del traguardo). Se non c'è a disposizione nessuna pista, il tutto può essere spostato su erba. In questo caso verranno misurati 60m e preparate due o più corsie con dei cinesini.

Materiale

- metro per misurare i primi 60m e aggiungere almeno 10m di spazio alla fine
- 15 piloni
- 1 pistola starter
- 2 cronometri
- 2 fogli di postazione con materiale per scrivere e documentazione

Aiutanti

- 1 starter (che dà il comando del via)
- 2 cronometristi che annotano i risultati (= totale 3)

Consiglio

Per chi annota i risultati e anche per gli AeA é di aiuto avere una lista di partenza chiara.

3.2 Salto in lungo

La disciplina del salto in lungo era già praticata nell'antica Grecia in un modo simile. Dall'introduzione dei giochi olimpici moderni nel 1896 ad Atene, si combatte per l'oro olimpico anche nel salto in lungo. La velocità della rincorsa, la forza esplosiva nello stacco e la tecnica influiscono fortemente sulla prestazione

Svolgimento

Tutti gli AeA hanno 3 prove (tentativi), delle quali viene preso in considerazione il miglior risultato. Le 3 prove vengono fatte dagli AeA in una successione definita. Tutti gli AeA assolvono quindi la prima prova, poi tutti la seconda e infine la terza. La lunghezza della rincorsa viene decisa da ogni A.

Valutazione

Un salto viene valutato, quando lo stacco su una gamba avviene nella zona di stacco. La zona di stacco è di 80cm, quindi 30cm prima e 20cm dopo l'asse di battuta. Se la zona di stacco non è già indicata, deve essere marcata con un nastro adesivo bianco.

Misurazione

Si viene misurato dal primo segno dalla zona di stacco di qualsiasi parte del corpo nella sabbia (per facilitare la misurazione viene usato un picchetto) fino al punto più avanti dello stacco (punta dei piedi).

Consiglio

Il misuratore appoggia il suo piede dopo lo stacco sul punto di stacco, in modo da facilitare la misurazione.

Prova nulla

La prova viene valutata con uno „0“ quando qualcuno manca la zona di stacco, quindi salta verso la zona. Inoltre è ritenuto nullo anche un salto, nel quale l' A dopo aver fatto il salto esce calpestando la buca della sabbia. Il saltatore deve lasciare la pedana passando accanto alla buca della sabbia.

Infrastruttura

Buca di sabbia di almeno 6 x 2.5m, rincorsa di almeno 30m

Materiale

- 1 metro 10m
- 1 picchetto
- 1 rastrello
- nastro adesivo bianco per marcare la zona di stacco
- 2 fogli della postazione con materiale per scrivere e documentazione

Aiutanti

- 1 che scrive i risultati
- 2 misuratori (e responsabile della buca della sabbia) (= totale 3)

Consiglio

In alcune infrastrutture in presenza di un alto numero di allievi possono essere organizzate 2 o più pedane. Come misuratori si possono prendere AeA che sono in un momento di pausa.

3.3 Lancio della pallina

Il lancio della pallina é la forma base del lancio, viene utilizzato anche dai bambini nel gioco delle palle di neve o nel gettare il sasso nel laghetto. Sono quindi determinanti la forza veloce e la coordinazione. Il movimento base del lancio della pallina é presente in numerosi sport come ad esempio la pallamano, il basket, o anche il tennis (servizio e smash).

Svolgimento

Tutti gli AeA hanno a disposizione 3 lanci con la pallina da 200g, viene considerata la misura più lunga. I 3 lanci vengono fatti dall'A direttamente uno dopo l'altro, in modo da facilitare la misurazione del lancio più lungo.

Misurazione

Il punto di misurazione si trova a metà della corsia di rincorsa nel margine anteriore della linea di lancio (o pedana di lancio). Viene misurato il lancio più lungo, il punto zero del metro si posiziona sul primo punto di impatto della pallina al suolo. Chi annota i risultati può leggere la lunghezza sul punto di misurazione e annotarla in centimetri.

Prova nulla

Se si calpesta con una qualsiasi parte del corpo o si sorpassa l'asse di lancio (o la linea di lancio) il lancio é ritenuto nullo e viene valutato con uno 0. Inoltre é nullo anche un lancio che finisce al di fuori della zona di impatto.

Infrastruttura

La pedana per il lancio si trova all'interno della pista di atletica con una zona di rincorsa sul campo erboso o sulla pista e un settore di impatto delimitato da cinesini (a seconda del posto). Viene consigliata una zona di rincorsa di una larghezza di almeno 4m e una lunghezza minima di 8m. Per l'orientamento degli AeA si possono posizionare dei nastri di stoffa per segnalare il campo di lancio per ogni distanza pari a 10m.

Materiale

- 6 palline di 200g
- 1 picchetti
- 1 metro
- 12 cinesini
- ev. asse per marcare la linea di lancio con il punto di misurazione nel mezzo
- 2 foglio della postazione con materiale per scrivere e documentazione

Aiutanti

- 1 marcatore dei 3 lanci
- 1 misuratore del lancio
- ev. 2 "raccattapalle"

Consiglio

Se la infrastruttura lo permette, é utile prevedere una corsia di rincorsa e una linea di lancio di pista o cemento.

4. Modulo di attività

4.1 Activity Space

Gli Activity Space (AS) comprendono diverse forme di movimento come ad esempio le cordicelle, le palline da giocoliere, gli esercizi acrobatici a squadre, ecc. Per aiutare il meglio possibile gli AeA, si possono mettere delle sequenze di immagini e consigli utili. Per questo ci sono dei fogli laminati (vedi allegati) che possono sempre essere utilizzati, anche in cattive condizioni meteorologiche.

Le discipline dell'atletica leggera occupano gli AeA solo per piccoli spazi di tempo, quindi ci sono lunghi tempi di attesa da occupare. Gli Activity Space dovrebbero appunto permettere di diminuire questi tempi di attesa e di riempirli con dell'utile movimento.

Svolgimento

In ogni disciplina viene descritto un Activity Space (AS), dove gli AeA possono esercitare diverse forme di movimento. Per aumentare la motivazione, gli AS possono essere valutati come un modulo opzionale di gara-show in gruppi di 5-10 AeA. I gruppi vengono formati nella classe già prima della giornata sportiva, così che gli stessi partecipanti del gruppo faranno la stessa disciplina e lo stesso AS. Gli organizzatori possono fare lo show dopo il mezzogiorno e presentare i lavori di gruppo al pubblico e alla giuria dei docenti.

Infrastruttura

Sul posto gli AS devono essere posizionati in modo che possano essere osservati dai docenti che sono alle postazioni delle discipline e che gli AeA, che sono i prossimi della lista, possano essere chiamati. Di sostegno in questo caso può essere un megafono per ogni postazione.

Materiale

- Cordicelle a sufficienza
- Palline da giocoliere
- Pallie da tennis
- Fazzoletti da giocoliere
- Cerchi da giocoliere
- Footbags
- Fogli della postazione

Aiutanti

- 1 aiutante per ogni Activity Space, o almeno 1 aiutante per tutti gli Activity Space che circola
- 3 membri di giuria per lo show

Consiglio

Se oltre agli AS si fa anche uno show, deve essere spiegato agli AeA che possono preparare per ogni gruppo una presentazione creativa di 1 minuto che verrà valutata dalla giuria. Lo speaker può ricordarlo all'inizio della giornata sportiva.

4.1.1 Cordicelle

Qui si vede l'armonia del Team. Quanti troveranno la sensibilità per saltare con la cordicella? L'obiettivo della squadra può essere quello di per esempio saltare la corda in più persone contemporaneamente.

Due AeA fanno girare la corda, gli altri saltano nella corda, fanno i loro salti e poi la lasciano. Andando avanti sempre più AeA possono entrare allo stesso tempo nella corda e saltare assieme, inoltre si possono provare altre forme, come ad esempio utilizzare 2 corde allo stesso momento.

Materiale

- Cordicelle a sufficienza
- Descrizione della postazione su laminati con le immagini e i consigli

4.1.2 Il giocoliere

Per fare il giocoliere si hanno bisogno concentrazione e sensibilità. Gli AeA devono esercitare queste caratteristiche e migliorare la loro abilità.

Fare il giocoliere con 3 palline è una buona base per provare le forme più difficili, come ad esempio fare il giocoliere con le mani sopra la testa o continuare a far girare le palline e intanto acchiapparne delle altre, ecc.

Materiale

- Palline da giocoliere o palline da tennis a sufficienza
- Fogli laminati con la descrizione, la serie di immagini e consigli della postazione

Livello

A seconda del livello degli AeA si possono esercitare forme facili:

- Lavorare con 2 al posto di 3 palline
- Utilizzare i fazzoletti al posto delle palline
- Fare giochi di lancio e presa al posto di fare il giocoliere

4.1.3 Acrobatica a squadre

Nella acrobatica a squadre si sviluppa il lavoro in team e la creatività. Si libera la fantasia e gli AeA possono provare diverse figure.

Per garantire una sicurezza, il docente deve spiegare, che gli AeA non devono fare pressione direttamente sulla spina dorsale dei compagni e che devono lavorare con il corpo teso. Importante è anche la comunicazione con i compagni. Se possibile, svolgerlo su superfici molli (prato) o con materassini protettivi.

4.1.4 Footbag

Simile all'acrobatica di gruppo anche il Footbag si rifà allo spirito di gruppo e alla creatività. La tematica offre forme di movimento per gruppi con e contro gli altri ma anche per singoli AeA, che possono elaborare il proprio trucco o un piccolo show.

Le basi di questa tematica formano il manuale dell'ufficio dello sport di Zurigo "Footbag Freestyle- Tricks & Games".

Consigliamo soprattutto le forme di Circle Kicking e del Foursquare per un lavoro di gruppo durante le giornate sportive.

Inoltre o alternativamente può essere indetto un concorso del „miglior giochetto/trucco“, dove gli AeA dopo una fase di esercitazione possono presentare il loro show.

4.1.5 Altre possibilità per un Activity Space

Accanto alle attività presentate negli AS si possono programmare altre forme di movimento. La facilità di svolgimento dipende fortemente dalla messa a disposizione di aiuti e il tutto deve essere ben programmato.

- Torneo di Streetracket
- Precisione del lancio (con palloni, Frisbee, ecc.)
- Tiro preciso – rete coperta con buchi (calcio, palla mano, unihockey)
- Giochi/percorsi di coordinazione per le gambe (pedalo, trottola, attrezzi di equilibrio)
- Giochi/Percorsi di coordinazione per le braccia (diabolo, Devil Sticks, ecc.)
- Piccoli spazi di gioco (ad esempio pallavolo con reti mobili)
- Bowling, Boccie, Petanque
- Altri giochi con racchette (Speedminton, tennis da tavolo, volano)

5. Moduli opzionali

5.1 Activity Show

Si potrebbe chiamare „The stage is yours“ (il palco é vostro), il momento nel quale diversi gruppi presentano le loro creazioni.

Svolgimento

Gli AeA devono presentare autonomamente nel loro show un programma con elementi a libera scelta imparati nei 3 activity Space. Se combinare il giocoliere con le acrobazie di squadra o se solamente saltare la corda tutti assieme, rimane una scelta degli AeA.

Valutazione

Una giuria formata da 3 docenti o da 3 persone del pubblico assegna da 1 a 10 punti per ogni singolo show a seconda della creatività, del grado di difficoltà, dell'impegno generale, ecc. Gli AeA devono stupire i tre giurati.

Infrastruttura

In questo caso sarebbe ideale avere una tribuna, dove gli spettatori possano prendere posto. Nel migliore dei casi le presentazioni degli AeA avvengono sulla pista o sul prato.

Materiale

- Materiale dell Activity Space
- 3 set di note dall'1 al 10 vengono dati ai giurati

Aiutanti

- 3 giurati
- ev. 2 aiutanti per la gestione del materiale

Piano orario

Ogni gruppo riceve un minuto di tempo per la sua presentazione. Un altro minuto serve per dare le note e per il cambio.

5.2 Staffetta a squadre/classi

5.2.1 Staffetta a squadre/classi

La staffetta a squadre (classi) può costituire la parte finale della giornata sportiva. Gli AeA danno il massimo assieme ai loro compagni ancora una volta sulla pista! Si tratta di essere più veloci delle altre classi su una gara di staffetta sulla pista di 400m (15x80m, quindi 3 giri interi).

Svolgimento

Gli AeA si schierano a seconda della successione dei pettorali di partenza. I primi corridori di ogni classe si raccolgono sulla linea di partenza per la prima tratta. Partiranno al comando di "ai vostri posti" - "pronti"- e il suono della pistola e sull'incitamento dei loro compagni. Dopo ogni tratta (80m) avviene il passaggio del testimone al prossimo scolaro. Quindi ogni 80 m devono essere pronti 3 scolari in modo che vengano percorsi 3 giri in totale!

Valutazione

La staffetta a squadre viene valutata come gara della scuola. Quale classe è la più veloce? La classifica é pari all'arrivo al traguardo.

Correre 2 volte

Se una classe ha meno di 15 AeA, allora alcuni elementi (tanti quanti bastano per raggiungere le 15 persone) devono correre due volte.

Infrastruttura

Preferibilmente una pista di 400m

Materiale

- Pistola dello starter
- Testimoni a seconda del numero delle classi
- ev. nastro adesivo per demarcare le varie tratte

Aiutanti

- 1 starter
- 1 controllore della linea del traguardo
- 5 controllori del cambio

Una parte importante della staffetta è il passaggio del testimone. I componenti della staffetta hanno bisogno di un timing ottimale – i riceventi non possono cominciare a correre né troppo presto né troppo tardi.

L'Immagine 17 mostra un trucco: la mano del ricevente deve essere possibilmente tesa all'indietro e molto aperta. L'atleta ha il testimone nell'altra mano e corre alla distanza di un corpo dal ricevente. Fa attenzione di non ostacolare il ricevente.

5.2.2 Cross a squadre

In alternativa alla staffetta di squadra/classe si può anche organizzare un impegnativo cross a squadre. A questo partecipano tutte le classi assieme, in una gara ad ostacoli.

Svolgimento

Ogni atleta deve assolvere l'intero percorso, sul quale si trovano diversi ostacoli (panchine lunghe, e altri ostacoli statici, come ad esempio scalinate delle tribune, o sacchi di sabbia) e diverse variazioni della direzione. Inoltre, ad esempio, possono essere fatte tratte in monopattino.

Sicurezza

Per il percorso del cross a squadre può essere utilizzata l'intera infrastruttura. Bisogna fare attenzione ad avere un'alta sicurezza e una dirittura di arrivo abbastanza lunga.

Valutazione

Per la classifica vale il tempo della classe. Quantità diverse di scolari per gruppo vengono bilanciate. La sequenza dei numeri di partenza degli allievi decide chi dovrà correre una eventuale seconda volta. La classe più grande è il riferimento per il numero di corridori per gruppo e quindi decide il numero di turni da correre.

Infrastruttura

Qualsiasi infrastruttura, palestra, cortile, o pista di atletica, o percorso ad ostacoli con tempi al giro corti o lunghi può essere utilizzata.

Materiale

- Ostacoli diversi, materiale per demarcare il percorso
- Pistola dello starter
- Nastri di delimitazione
- Testimoni

Aiutanti

- 2 starter
- 2 controllori dell'allineamento
- 2 controllori della linea del traguardo
- A seconda della lunghezza del percorso sono da distribuire degli aiutanti su di esso

5.3 Giochi

La giornata sportiva di atletica leggera può essere abbinata e completata, a seconda del tempo a disposizione, e dell'organizzazione generale, con altre diverse idee di giochi o di tornei.

Una possibile variante è l'introduzione di un torneo al pomeriggio per completare la gara di atletica leggera del mattino. È anche possibile programmare delle postazioni di gioco o tornei intercalati con le postazioni di atletica leggera. Questo tipo di organizzazione funziona bene soprattutto quando il numero di partecipanti è piccolo e ci sono delle buone infrastrutture a disposizione.

Accanto ai tornei tradizionali dei grandi sport di squadra come il calcio, il basket, o la pallavolo è anche utile provare delle nuove discipline come l'Ultimate Frisbee, il baseball, il smolball o il rugby. Naturalmente queste dovrebbero già essere introdotte prima nelle lezioni di educazione fisica.

Per un buon ambiente e motivazione si possono anche introdurre concorsi in discipline non usuali come ad esempio la misurazione della velocità di un tiro o la precisione del tiro. Queste postazioni danno valore alla giornata sportiva e creano una buona differenziazione, ma non sono sempre così semplici da mettere in pratica, a volte servono delle infrastrutture apposite.

Si trova sostegno per l'organizzazione dei tornei sul sito

www.sportunterricht.ch/download/spielturnier/spielplaene.pdf

5.4 Approvvigionamento

Gli AeA devono avere la possibilità di avere sempre a disposizione liquidi. Questo può essere gestito centralmente o con dell'acqua alle postazioni o con una stazione di rifornimento. In alternativa si può indicare agli studenti di portare una borraccia riempita. Possibilità di riempire la borraccia devono essere messe a disposizione anche in questo caso.

Per una giornata sportiva, che continua dopo il mezzogiorno, gli AeA devono portare uno spuntino leggero (povero di grassi), così da avere ancora energie sufficienti nel pomeriggio, senza avere lo stomaco pesante.

Sotto il link internet seguente sono presentate idee e linee guida sull'alimentazione:

www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/schularzt/ernaehrung/ernaehrungsrichtlinien.html

6. Preparazione

6.1 To Do's

La seguente checklist dà uno sguardo generale sui vari punti di preparazione prima della giornata sportiva.

To Do	Quando	Responsabile
Scegliere la data	Mesi prima	Resp. giornata sportiva
Registrazione come UBS Kids Cup (ubs-kidscup.ch)	Mesi prima	Resp. giornata sportiva
Riservazione dell'infrastruttura sportiva e materiale	Mesi prima	Resp. giornata sportiva
Ricerca di aiutanti supplementar	1 mese prima	Resp. giornata sportiva
Fare un briefing con i docenti	1 mese prima	Resp. giornata sportiva
Allenare gli AeA nelle lezioni	1 mese prima	Tutti i docenti di sport
Organizzazione sanità- soccorso	1 mese prima	Resp. giornata sportiva
Organizzazione approvvigionamento	1 mese prima	Approvvigionamento postazioni
Briefing del team e aiutanti	1-2 giorni prima	Resp. giornata sportiva
Disposizione e svolgimento delle postazioni	Alla mattina, prima della giornata sportiva	Resp. giornata sportiva
Scarica il software di valutazione in Excel (all'indirizzo www.ubs-kidscup.ch) e inserisci tutti gli studenti su excel	1-2 giorni prima	Resp. giornata sportiva
Valutazione i risultati	Fino alla vigilia	Resp. giornata sportiva

6.2 Documentazione per la preparazione

6.2.1 Preparazione nelle lezioni di educazione fisica per la giornata sportiva di atletica leggera (AL)

Discipline LA (3-6 Lektionen)

Gli AeA dovrebbero esercitare tutte le discipline già almeno durante 3-4 settimane prima della giornata sportiva.

Per uno svolgimento senza intoppi e veloce della giornata sportiva è importante che gli AeA conoscano bene le regole delle singole discipline (ad esempio la struttura e il numero dei tentativi) e delle attività complementari.

Consigli per gli AeA e i docenti nella preparazione alla giornata sportiva.

60m-Sprint:

- Correre dritti e con l'aiuto delle braccia
- Alzare le ginocchia e correre facendo passi grandi e che prendono tanto spazio
- Correre sulla pianta anteriore del piede
- Esercitare il via e l'accelerazione

Salto in lungo:

- Decidere la rincorsa così da incontrare la zona di stacco.
- Introdurre e ripetere la tecnica di stacco
- Atterraggio sulla sabbia

Lancio della pallina:

- Introdurre e ripetere rincorsa di 3 o 5 passi
- Decidere la rincorsa, in modo da non „regalare“ troppo ma nemmeno di superare la linea
- Introdurre e ripetere la tecnica di lancio
- Fare diversi giochi che comprendono i lanci

Competizioni per classe (1-2 lezioni)

Se vengono fatte delle competizioni per classe durante la giornata sportiva, allora gli AeA devono essere ricevere un'introduzione alle regole e allo svolgimento già nelle lezioni di educazione fisica. Queste forme di staffetta sono nuove per la maggior parte degli AeA. Con la spiegazione dettagliata e la continua ripetizione gli AeA guadagnano sicurezza e cominciano a capire le possibilità tattiche. Inoltre grazie a questa preparazione si facilita il compito durante la giornata sportiva, perché i partecipanti non necessitano più di un'introduzione base.

Staffetta a squadre:

- Introdurre e esercitare il passaggio del testimone (correre di fianco e presa del testimone)
- Spiegare il timing, quando deve partire il ricevente?

Cross a squadre:

- Introdurre il passaggio del testimone (vedi staffetta a squadre)
- Esercitare il superamento degli ostacoli (osservare la sicurezza)
- Svolgere diverse forme di staffetta ad ostacoli

Activity Space (2-3 lezioni)

È sicuramente un vantaggio se gli AS sono conosciuti prima della giornata sportiva e sono tematizzati nella lezione, in modo da incentivare il lavoro autonomo durante la giornata sportiva e diminuire il bisogno di aiutanti.

Gli AeA possono essere introdotti alle varie possibilità di utilizzo del materiale e incentivati alla creatività. In particolare, gli AeA devono essere avvertiti delle regole di sicurezza e al rispetto reciproco, negli esercizi di squadra.

Non tutti i contenuti dell'Activity Space sono indicati allo stesso modo per tutti gli anni scolastici. Per le elementari non sono indicati la maggior parte dei contenuti. L'acrobatica a squadre è molto apprezzata nelle medie, mentre per gli ultimi anni sono indicati i Footbags. Per questo motivo si consiglia di adattare i contenuti degli AS a seconda delle preferenze. Si possono mettere a disposizione singoli esercizi in grandi proporzioni, e lasciar via altri contenuti toccandoli solo in modo marginale.

Cordicella:

- Tutti gli AeA devono poter far circolare la cordicella in modo regolare.
- Introduzione del timing per entrare e uscire dalla corda.
- Il salto Single Dutch (= forma base con solo 1 saltatore e una corda), eventualmente con delle variazioni del salto.

Giocoliere:

- Iniziare con 2 palline e consigliare, che la palla deve esser lanciata sempre quando l'altra pallina raggiunge il punto più alto.
- Introduzione della tecnica con 3 palline.
- Fare il giocoliere con fazzoletti, ecc.

Acrobatica a squadre:

- I AeA devono collaborare con rispetto, l'uno verso l'altro. È importante, che chi svolge una funzione di appoggio lavori con il corpo teso e che chi prova una disposizione a panchina, sedile, ecc. non faccia pressione direttamente sulla spina dorsale dello scolaro che sta sotto (ma sulle scapole o sul fondo schiena).
- Provare 2-3 forme facili come esempi di figure

Footbag:

- Introduzione della tecnica di base (soprattutto le forme del Circle Kicking e Foursquare).

6.3 Sommario del materiale

Il materiale della seguente tabella é necessario per ogni postazione di ogni disciplina. Il materiale deve essere moltiplicato a seconda delle postazioni della disciplina presenti, nel caso di più infrastrutture, ad es. per 2 postazioni di salto in lungo si ha bisogno del doppio del materiale scritto per il salto in lungo.

6.3.1 Materiale per le discipline base

Disciplina	Materiale
Materiale generale	<ul style="list-style-type: none">• Pettorali di partenza• Fogli dei risultati• Materiale per scrivere e documentazione a sufficienza• Ev. set di cartelli indicatori• Ev. megafono• Ev. ufficio ammobiliato• Ev. computer• Ev. stampante• Ev. apparecchio fotografico per documentare
60m-Sprint	<ul style="list-style-type: none">• Pistola dello starter• 2 cronometri• Fogli della postazione con materiale per scrivere e documenti• Ev. metro per la misurazione dei 60m+margine d'arrivo di almeno 10m (se non c'è già una demarcazione)• Ev. 15 cinesini (ogni 10m)• Ev. 1 tavolo (per chi annota i risultati)• Ev. 1 sedia (per chi annota i risultati)• Ev. 1 ombrellone (per chi annota i risultati)
Salto in lungo	<ul style="list-style-type: none">• 1 metro 10m• 1 picchetto• 1 rastrello per la sabbia• Fogli della postazione con materiale per scrivere e documenti• Ev. nastro adesivo bianco per marcare la zona di stacco• Ev. 1 scopa• Ev. 1 tavolo• Ev. 1 sedia• Ev. 1 ombrellone
Lancio dei pallina	<ul style="list-style-type: none">• 6 palline da 200g• 3 picchetti, metro di almeno 60m• Fogli della postazione con materiale per scrivere e documenti• Ev. 12 cinesini per marcare da entrambi le parti il settore dell'impatto (a 10/15/20/30/40/50m)• Ev. asse per marcare la linea di lancio con il punto di misurazione nel mezzo

6.3.2 Materiale per gli Activity Space

A seconda del numero di partecipanti è da prevedere il seguente spazio per gli Activity Space. In ogni caso questo dipende dal materiale a disposizione e dalla grandezza della giornata sportiva. È necessario mettere a disposizione materiale a sufficienza, in modo che gli AeA durante un Activity Space non debbano aspettare che del materiale si liberi. La quantità di materiale sottostante è sufficiente per una giornata sportiva media di ca. 150 AeA.

Disciplina	Materiale
Activity Space cordicelle	<ul style="list-style-type: none">• 6-12 cordicelle lunghe• Fogli della postazione laminati
Activity Space giocoliere	<ul style="list-style-type: none">• Almeno 20 palline da giocoliere o pallina da tennis• 10-20 fazzoletti da giocoliere• 10-20 cerchi da giocoliere• 3-6 Diabolo• Fogli della postazione laminati
Activity Space acrobatica a squadre	<ul style="list-style-type: none">• 6-12 materassi molli o da ginnastica (se non su prato asciutto)• Fogli della postazione laminati
Activity Space Footbag	<ul style="list-style-type: none">• Almeno 15 Footbags• 2 campi Four Square (quadrato) da posare (alternativa: disegnarlo con il gesso o posizionare delle sbarre)• Fogli della postazione laminati

6.3.3 Materiale per la gara a squadre (classi)

Se è stato scelto di fare la gara a squadre (classi) è da prevedere il seguente materiale:

Disciplina	Materiale
Staffetta a squadre/classi	<ul style="list-style-type: none">• Pistola dello starter• x testimoni (a seconda delle classi che partecipano)• 1 – 4 Cronometri (se corrono diverse serie)• Fogli della postazione• Materiale per scrivere e documentazione
Cross a squadre	<ul style="list-style-type: none">• Pistola dello starter• x testimoni (a seconda delle classi che partecipano)• 1 – 4 Cronometri (se corrono diverse serie)• Ostacoli (ad es. Panchine; tavoli; cassette delle verdure; materassini molli; ecc.)• Demarcazione del giro (ad esempio 20 paletti ogni 100m-200m del percorso o nastri divisorii) o 20 coni, risp. cinesini• x casacche di diversi colori; risp. nastri• Fogli della postazione• Materiale per scrivere e documentazione

6.3.4 Materiale Activity Space Box

La giornata sportiva dovrebbe generalmente aver luogo in una scuola o in una infrastruttura sportiva dove il materiale è a disposizione. Il materiale speciale, che è necessario per lo svolgimento degli Activity Space, può essere comandato come cassa del materiale esclusivamente per la giornata sportiva di atletica leggera tramite la registrazione a UBS Kids Cup. La cassa del materiale verrà recapitata in tempo per la giornata sportiva ed è da ritornare il giorno dopo la giornata dall'organizzatore. Oggetti persi e difettosi devono essere indicati e dovranno essere pagati.

La cassa del materiale per la giornata sportiva di atletica leggera con gli Activity Space comprende il seguente materiale:

Materiale Activity Space Box
<ul style="list-style-type: none">• 6 cordicelle lunghe• 20 palline da giocoliere• 10 cerchi da giocoliere• 10 fazzoletti da giocoliere• 3 Diabolo• 8 racchette da Streetracket• 8 palline da Streetracket• 15 Footbag• 1 Set di fogli delle postazioni laminati (per tutte le attività Activity Space)

6.3.5 Recapito del materiale per l'UBS Kids Cup

Inoltre l'organizzatore di una giornata sportiva di atletica leggera riceve, a seconda della sua registrazione sul sito web (www.ubs-kidscup.ch) il seguente materiale 2 settimane prima della giornata. Questi non devono essere ritornati, ma possono essere tenuti dalla scuola:

Materiale UBS Kids Cup
<ul style="list-style-type: none">• Pettorali di partenza• Fogli dei risultati• Rotolo di nastro divisorio UBS Kids Cup• Diplomi (se ordinati durante)• Ombrelloni• Sedie• Tavoli pieghevoli• Tenda pieghevole• Parete laterale

6.3.6 Bisogno di aiutanti per le discipline base

In previsione della giornata sportiva viene definito un docente responsabile per ogni disciplina. Quest'ultimo, assieme agli aiutanti assegnati, ha la responsabilità di eseguire per tempo i compiti necessari al funzionamento della postazione, di gestirla e di riordinare alla fine con l'aiuto degli AeA. Per la staffetta sono previsti 6 aiutanti per tutte le 3 staffette, che possono essere impegnati a gruppi di due per la disposizione di ogni staffetta.

Disciplina	Aiutante e compiti
60m-Sprint	<ul style="list-style-type: none">• Ordinatore di partenza (dà anche il via non appena i cronometristi sono pronti, si assicura che i prossimi due partenti siano pronti)• Cronometrista sulla linea del traguardo• Persona che scrive i risultati
Salto in lungo	<ul style="list-style-type: none">• Persona che scrive i risultati (riporta i risultati sui fogli dei risultati, chiama i prossimi scolari)• Misuratore 1 (controllo del punto di stacco e posizionamento del punto 0)• Misuratore 2 (controllo punto di atterraggio e misurazione della lunghezza)• Responsabile della buca di sabbia (rastrellare)
Lancio della pallina	<ul style="list-style-type: none">• Persona che scrive i risultati (riporta i risultati sui fogli dei risultati, chiama i prossimi scolari)• Misuratore 1 (controlla pedana e misura la lunghezza)• Misuratore 2 (marca la lunghezza del luogo dell'impatto, misura il lancio migliore)• 1-2 AeA per la raccolta delle palline

6.3.7 Bisogno di aiutanti per gli Activity Space

In previsione della giornata sportiva viene definito un docente responsabile per ogni disciplina. Quest'ultimo, assieme agli aiutanti assegnati, ha la responsabilità di eseguire per tempo i compiti necessari al funzionamento della postazione, di gestirla e di riordinare alla fine con l'aiuto degli AeA.

Disciplina	Aiutanti e compiti
Per Activity Space	<ul style="list-style-type: none"> • 1 responsabile di stabilimento (spiega lo spazio di attività al SuS, controlla la sicurezza, supporta il SuS presente, coordina il materiale) • 1-2 aiutanti (supporta il direttore dell'impianto nei suoi compiti)

6.3.8 Aiutanti in altri campi organizzativi

Campi Organizzativi	Compiti
Dirigente/Info	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 aiutanti • Al punto informativo, i bambini possono prendere il loro numero di partenza personale e il loro foglio di punteggio personale. L'Infopoint è anche il punto di contatto centrale per domande e informazioni generali sui bambini.
Speaker	<ul style="list-style-type: none"> • 1 speaker • Lo speaker ha la funzione di dare il benvenuto a tutti gli AeA alla giornata sportiva e di lanciare la stessa. Informa sui luoghi delle postazioni e presenta i vari responsabili della postazione.
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 aiutanti • Per la valutazione dei risultati si devono prevedere 2 aiutanti dopo la fase a postazioni. Due assistenti possono aiutare a leggere i risultati per facilitare l'iscrizione dai fogli delle postazioni. La valutazione, rispettivamente le premiazioni possono avvenire anche, senza problemi, dopo la giornata sportiva.
Soccorso/sanità	<ul style="list-style-type: none"> • 1 aiutanti • Si deve avere sul posto, dall'inizio della giornata sportiva, un responsabile della sanità/soccorso. Il luogo della postazione samaritani viene comunicato a tutti gli AeA dallo speaker durante il saluto di benvenuto. Questa persona responsabile può anche trattarsi di una persona formata.
Approvvigionamento	<ul style="list-style-type: none"> • 1 aiutanti • Durante la giornata qualcuno si deve occupare che tutti i partecipanti si sentano bene. Oltre all'approvvigionamento degli AeA é da controllare anche che gli aiutanti nelle postazioni ricevano abbastanza cibo e bevande, in quanto questa funzione può diventare impegnativa. Se viene fatta una pausa di mezzogiorno, si consiglia di considerare le linee guida sull'alimentazione dei servizi scolastici sulla salute

Per i moduli supplementari di gare di squadra/classe o gli Activity Space possono esser definiti aiutanti che avevano già altre funzioni.

Un esempio di come possa risultare un piano degli aiutanti, si trova sotto il sito www.ubs-kidscup.ch nella rubrica download.

In questo formulario Excel possono essere adattati i nomi e gli orari a seconda del proprio bisogno.

6.3.9 Sommario generale degli aiutanti

Nel seguente sommario sono descritti gli aiutanti necessari per lo svolgimento della giornata sportiva di atletica leggera. A seconda della grandezza della giornata e del numero delle infrastrutture tecniche a disposizione si necessita di un numero diverso di aiutanti. Per una buona organizzazione è consigliato avere un numero di aiutanti pari all'ordine descritto come ottimale. Per altri diversi piccoli lavori si possono prendere senza problemi degli AeA che si stanno riposando o che non possono partecipare.

Campi organizzativi	Infrastruttura/postazione semplice (120 AeA)		Infrastruttura/postazione doppia (240 AeA)	
	minimo	ottimale	minimo	ottimale
60m-Sprint	2	3	4	6
Salto in lungo	2	3	4	6
Lancio della pallina	2	3	4	6
3 Activity Space	1	3	3	6
Dirigente/informazioni	1	2	1	2
Speaker	0	1	0	1
Valutazione	(2)	(4)	(2)	(4)
Sanità/soccorso	0	1	0	1
Approvvigionamento	0	1	0	2
Somma	8-10	17-21	16-18	30-34

Per una tripla o quadrupla infrastruttura sono da ricalcolare gli aiutanti delle 3 discipline base

7. Svolgimento

7.1 Gruppi

7.1.1 Formazione dei gruppi

Si possono fare buone esperienze con gruppi misti di età scolastica diversa. Ad esempio si possono dividere dei gruppi composti da un numero di allievi uguale per ogni anno scolastico. Questo modo di creare i gruppi incentiva la conoscenza e va oltre i confini della classe. Anche la variante di istruire gli AeA più grandi in un data disciplina di un AS e dargli il ruolo di Coach nel loro gruppo nella stessa durante la giornata sportiva, dà sicuramente dei buoni risultati. Naturalmente rimane sempre la possibilità di formare i gruppi per la giornata sportiva semplicemente a seconda delle classi di educazione fisica o delle classi scolastiche.

7.1.2 Grandezza dei gruppi

Per gli Activity Space sono consigliati gruppi di ca.30 AeA. Per grandi classi o gruppi è un vantaggio suddividere di nuovo gli stessi gruppi. In questi gruppi i primi cominciano con le discipline della UBS Kids Cup mentre gli altri si tengono occupati con gli AS. Quando tutti gli AeA del primo gruppo hanno svolto la disciplina dell' atletica avviene il cambio. Questo diminuisce i tempi di attesa e la staticità in una postazione e allo stesso tempo permette agli AeA di rimanere caldi. In caso di gruppi grandi per gli aiutanti è più difficile avere il controllo della situazione. È però lo stesso fattibile. I singoli AeA vengono chiamati per svolgere la disciplina intanto che si trovano agli AS. Questo è però solamente possibile, se l'AS si trova vicino alla pedana/pista della disciplina. Con questa strategia non è necessaria una suddivisione dei gruppi. Praticamente questo metodo funziona bene solo se gli AeA sono molto disciplinati.

7.1.3 Tabella Oraria

La tabella oraria è dipendente sia dal numero di partecipanti (AeA) che dalle infrastrutture a disposizione.

Per le postazioni sono da calcolare ca. 40 minuti di tempo per ca. 20 AeA, per il cambio una pausa corta per bere di 5 minuti. Analogamente si dovrebbe aumentare il tempo di svolgimento di una disciplina a ca. 60 minuti nel caso di 30 AeA per gruppo.

Per lo svolgimento della giornata sportiva con Activity Space è sufficiente una mezza giornata. Se non sono pianificati dei moduli opzionali (ad es. Activity Show o staffette a squadre), il tempo necessario non supera le 4 ore. In caso dell'annessione di un Activity Show, si rimane nelle 4.5 ore. Se viene svolta una staffetta a squadre supplementare, consigliamo di fare una pausa a mezzogiorno, la quale aumenta il monte ore a 5.5.

Sul sito web dell'UBS Kids Cup (www.ubs-kidscup.ch/download) trovate diversi modelli di programmi previsionali da scaricare

7.2 Valutazione e software di valutazione

La raccolta dei risultati sul posto avviene tramite i singoli fogli dei risultati. Su questi vengono marcati tutti i risultati di tutte le discipline della UBS Kids Cup e vengono infine iscritti nel file MS Excel delle valutazioni. Questo software si trova gratuitamente (dopo l'iscrizione avvenuta della manifestazione) sul sito www.ubs-kidscup.ch sotto la rubrica download. Con il file MS-Excel oltre alla classifica dei gruppi o classi si possono leggere anche le classifiche della UBS Kids Cup (il risultato delle 3 gare) separatamente per ragazzi e ragazze e per l'anno di età.

Come preparazione sui fogli singoli dei risultati vanno iscritti i nomi degli AeA e il numero del pettorale da essi ricevuto. Dopo questo procedimento, nel file della valutazione si vedono già tutti i nomi degli AeA e quindi la susseguente immissione dei risultati per la valutazione avviene più velocemente. Questo è comodo soprattutto per chi vuole fare la premiazione direttamente sul posto dopo la giornata.

Il software è collegato ad una scala di note indicativa, con le note che dipendono dall'anno di età in relazione alla prestazione. Si tratta di un esempio di Swiss Athletics e della commissione per l'atletica leggera della Federazione Svizzera di Ginnastica (FSG), sviluppato sulle basi di una tabella di note di 10 punti della FSG e grazie all'esperienza di esperti maestri di educazione fisica, che hanno voluto mettere le basi per una giusta correlazione tra prestazione e note.

8. Contatto

8.1 Weltklasse Zürich

Weltklasse Zürich
UBS Kids Cup
Baslerstrasse 30
8048 Zürich
Tel. 044 495 80 84
info@ubs-kidscup.ch