

UBS KIDS CUP

Documentazione dettagliata UBS Kids Cup



ubskidscup.ch

In Zusammenarbeit mit



Stadt Zürich
Sportamt



bewegungskultur

Co-Veranstalter



WELTKLASSE
ZÜRICH



Indice dei contenuti

1.	Il concetto di giornata sportiva di UBS Kids Cup	3
2.	UBS Kids Cup	3
2.1	Il progetto per le nuove leve di UBS Kids Cup	3
2.2	Requisiti per una UBS Kids Cup	3
2.3	I vantaggi di organizzare una UBS Kids Cup	3
3.	Terrain	4
4.	Discipline dell' UBS Kids Cup	5
4.1	60m-Sprint	5
4.2	Salto in lungo	6
4.3	Lancio della pallina	7
5.	Moduli opzionali	8
5.1	Giochi	8
5.2	Approvvigionamento	8
6.	Preparazione	9
6.1	Preparazione in classe	9
6.2	Materiale	10
6.2.1	Panoramica dei materiali	10
6.2.2	Recapito del materiale per l'UBS Kids Cup	10
6.3	Aiutanti	11
6.3.1	Bisogno di aiutanti per le discipline base	11
6.3.2	Aiutanti in altri campi organizzativi	11
6.3.3	Sommario generale degli aiutanti	12
7.	Svolgimento	12
7.1	In gruppi rispetto alle classi	12
7.2	In piccoli gruppi	12
7.2.1	Grandezza dei gruppi	12
7.2.2	Formazione dei gruppi	12
7.2.3	Programma dei gruppi	13
7.3	Tabella oraria	13
7.3.1	Modello di tabella oraria per 6 classi (ca. 120 AeA)	13
7.3.2	Modello di tabella oraria per 12 classi (ca. 240 AeA)	13
7.3.3	Modello di tabella oraria per 18 gruppi (ca. 120 AeA)	14
7.3.4	Modello di tabella oraria per 36 gruppi (ca. 240 AeA)	15
7.4	Valutazione e software di valutazione	15
8.	UBS Kids Cup durante una lezione	16
8.1	Requisiti per una UBS Kids Cup	16
8.2	Svolgimento	16
8.3	Prestazioni	16
9.	Contatto	16

1. Il concetto di giornata sportiva di UBS Kids Cup

Come supplemento alla documentazione base introduttiva “giornata sportiva di atletica leggera nelle scuole” viene presentata in seguito, in dettaglio, la variante “giornata sportiva di atletica leggera UBS Kids Cup”. Nel capitolo 8 di questo opuscolo viene anche trattata la sottovariante “UBS Kids Cup durante una lezione”.

Il manuale seguente descrive facilmente come svolgere una giornata sportiva di atletica leggera con allievi e allieve (AeA) senza moduli di attività supplementare (staffette a squadre o Activity Spaces). Per lo svolgimento delle varianti con i moduli di attività c'è una speciale documentazione dettagliata.

Normalmente la giornata sportiva di atletica leggera può venir svolta in una mezza giornata (a seconda del numero di partecipanti e delle infrastrutture a disposizione). Spesso la giornata sportiva di atletica leggera viene completata ad esempio con un torneo (vedi moduli opzionali) e presentata quindi in un'intera giornata. In questo caso bisogna assicurarsi un giusto approvvigionamento (vedi capitolo 4).

Sommario dei moduli	
UBS Kids Cup modulo base	Modulo opzionali
<ul style="list-style-type: none">• 60m-sprint• Salto in lungo (zona di stacco)• Lancio della pallina (200g)	<ul style="list-style-type: none">• Tornei• Giochi di squadra• Approvvigionamento

2. UBS Kids Cup

2.1 Il progetto per le nuove leve di UBS Kids Cup

La UBS Kids Cup ha preso il posto dall'anno 2011 della Erdgas Athletic Cup. La UBS Kids Cup é un grande progetto pensato per le giovani leve da Swiss Athletics e dalla Weltklasse Zürich e sostenuto dall'Ufficio Federale dello sport (UFSP). Con questo progetto si vogliono mobilitare nell'intera Svizzera più di 160'000 bambini e ragazzi.

I partecipanti, di un'età compresa tra i 7 e i 15 anni, si confrontano in 3 discipline classiche dell'atletica leggera, come i 60m sprint, il salto in lungo (con zona di stacco) e il lancio della pallina (200g), passando dalle eliminatorie locali (manifestazioni di società, giornate sportive scolastiche, ecc.) a quelle cantonali, fino alla grande finale svizzera. Questa si terrà alla fine della stagione estiva, due giorni dopo il meeting di atletica internazionale della Weltklasse di Zurigo. La veste dello stadio della Weltklasse di Zurigo rimarrà invariata anche per le giovani leve, così che possano immaginarsi sul grande schermo e vivere diverse star a fior di pelle. Alla finale svizzera non si qualificano solo i migliori, ma c'è anche la possibilità di iscrivere i team per la staffetta a squadre (staffetta puzzle). Se siete interessati e volete maggiori informazioni potete rivolgervi all'UBS Kids Cup Team (info@ubs-kidscup.ch).

2.2 Requisiti per una UBS Kids Cup

Ci sono solo tre requisiti, che devono essere rispettati, poiché la giornata sportiva scolastica possa essere considerata una UBS Kids Cup :

1. La registrazione avvenuta della giornata sportiva scolastica nel sito internet www.ubs-kidscup.ch
2. L'utilizzo dei pettorali gratuiti consegnati
3. L'iscrizione dei risultati (delle discipline dell' UBS Kids Cup) tramite il software messo a disposizione gratuitamente (MS Excel)

2.3 I vantaggi di organizzare una UBS Kids Cup

Si les conditions précédemment citées sont remplies, vous pouvez profiter des avantages suivants:

- Si riceve per ogni risultato iscritto un „rimborso“ (CHF 2.- per partecipante).
- Si riceve un concetto completo della giornata sportiva (incluse diverse varianti).
- Si può scaricare gratuitamente dal sito www.ubs-kidscup.ch un software, che permette una facile acquisizione dei risultati e la trasformazione delle valutazioni in classifiche. Se si vuole, il Software comprende anche una finestra, che permette di assegnare ai risultati anche delle note scolastiche.
- Si ricevono gratuitamente i fogli dei risultati per facilitare l'organizzazione generale.
- Si può comandare gratuitamente del materiale per lo svolgimento della giornata sportiva (vedi capitolo 6.2.1).
- I migliori 15 ragazzi, rispettivamente 25 (a seconda del cantone) di ogni classe di età per ogni cantone si qualificano per la finale cantonale.
- La riservatezza dei dati é assicurata.

3. Terrain

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 dovrebbe tenersi in un'infrastruttura che presenta una pista di 400m. In questo caso si dovrebbe pre-disporre quindi di più corsie per i 60m sprint, più pedane di salto in lungo e dello spazio necessario per il lancio della pallina. A proposito lo schizzo sottostante indica un possibile posizionamento delle discipline. A seconda del numero di AeA e delle infrastrutture a disposizione si possono pensare fino a 4 pedane di salto in lungo e di lancio della pallina. A seconda della infrastruttura tecnica a disposizione e di dove si trova si possono anche disporre le postazioni delle discipline in modo diverso.



4. Discipline dell' UBS Kids Cup

4.1 60m-Sprint

Sulla distanza dei 60m sprint viene misurato il tempo. Al via conta la velocità di reazione, durante lo sprint è 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 è 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 è di aiuto avere una lista di partenza chiara.

4.2 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 foglio 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.

4.3 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 piú lunga. I 3 lanci vengono fatti dall'A direttamente uno dopo l'altro, in modo da facilitare la misurazione del lancio piú lungo.

Misurazione

Il punto di misurazione si trova a met  della corsia di rincorsa nel margine anteriore della linea di lancio (o pedana di lancio). Viene misurato il lancio piú lungo, il punto zero del metro si posiziona sul primo punto di impatto della pallina al suolo. Chi annota i risultati pu  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.

5. Moduli opzionali

5.1 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

5.2 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

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

6.1 Preparazione in classe

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 é 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

6.2 Materiale

6.2.1 Panoramica dei materiali

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.

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
Lanciuo 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

6.2.2 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 Aiutanti

6.3.1 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

6.3.2 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 è da controllare anche che gli aiutanti nelle postazioni ricevano abbastanza cibo e bevande, in quanto questa funzione può diventare impegnativa.

6.3.3 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. Con il numero minimo di aiutanti è possibile svolgere la giornata. 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.

Sommario degli aiutanti per il modello discipline base	Installations simples (120 élèves)		Installations doubles (240 élèves)	
	Infrastruttura/postazione semplice (120 AeA)	Infrastruttura/postazione doppia (240 AeA)	minimal	optimal
Campo organizzativo				
	Minimo	ottimale	minimo	ottimale
60m-Sprint	2	3	4	6
Salto in lungo	2	3	4	6
Lancio della pallina	2	3	4	6
Dirigente/Informazioni	1	2	1	2
Speaker	0	1	0	1
Valutazione (se sul posto)	2	4	0	4
Sanità/Soccorso	0	1	0	1
Approvvigionamento	0	1	0	2
SOMMA	9	18	13	28

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

7. Svolgimento

La giornata sportiva di atletica leggera può essere svolta in piccoli gruppi o in squadre di classe.

7.1 In gruppi rispetto alle classi

Lo svolgimento a seconda delle classi principali è la forma di organizzazione più semplice. In questo modo non si deve fare una divisione speciale per la giornata sportiva e gli AeA si conoscono già tra di loro dalle lezioni. Inoltre i docenti hanno già una buona visione generale. Per un gruppo della grandezza di una classe (ca. 20 persone) sono da calcolare dei tempi di attesa nelle singole discipline più grandi che per piccoli gruppi.

7.2 In piccoli gruppi

7.2.1 Grandezza dei gruppi

Idealmente un gruppo è formato da 6 persone. Per fare in modo di essere flessibili nella suddivisione, a seconda del numero totale di AeA, ogni postazione deve essere in grado di svolgere senza problemi la disciplina per gruppi da 5 a 7 persone. Questa suddivisione può essere scelta prima della giornata sportiva e già comunicata agli allievi. Questo facilita lo svolgimento e evita grandi cambiamenti il giorno della giornata stessa.

7.2.2 Formazione dei gruppi

Ragazze e ragazzi possono essere suddivisi a seconda del sesso oppure inseriti in gruppi misti. La suddivisione dei gruppi è libera. Si possono formare gruppi delle proprie classi o mescolando i vari anni o anche a seconda di altre varianti.

Si possono fare delle buone esperienze mescolando i vari anni o facendo gruppi di sesso misto. Ad esempio si possono formare team da 6, con persone di ogni anno scolastico. Questo modo di formare i gruppi incentiva la conoscenza e va oltre i confini della classe.

Per una suddivisione dei Team senza mescolare le età o per la suddivisione a seconda delle classi c'è la possibilità di lanciare una competizione gli uni contro gli altri, nella quale i più giovani cercano di battere i ragazzi più grandi.

7.2.3 Programma dei gruppi

Gli AeA assolvono l'intero programma autonomamente con le tre discipline dell'atletica leggera a seconda della loro tabella oraria nei loro gruppi. Il gruppo decide tra le sue fila un capo gruppo, che si prende la responsabilità di presentarsi con il proprio gruppo completo per tempo alla postazione. Il capo gruppo è anche responsabile di dare i fogli dei risultati di tutti i componenti del gruppo alla persona che annota i risultati della disciplina in questione. Dopo aver assolto la disciplina riprenderà i fogli dei risultati completati.

7.3 Tabella oraria

A seconda del numero di AeA che partecipano alla giornata sportiva e della grandezza dei gruppi scelta, se piccoli o grandi gruppi di classe, vengono presentati in questo capitolo diversi esempi di tabella oraria.

I modelli di tabella oraria sono limitati ad una mezza giornata di attività (4.5 ore) e funzionano per rispettivamente piccole giornate sportive (0-120 AeA) e grandi (più di 400 AeA). Maggiore è il numero di AeA, più strutture per discipline devono essere messe a disposizione e gestite.

7.3.1 Modello di tabella oraria per 6 classi (ca. 120 AeA)

Una giornata sportiva di atletica leggera fino a 6 classi (di circa 20 AeA per classe) è fattibile con tre strutture singole (1 pista per i 60m, una pedana per il lungo e una per il lancio). Nell'esempio a sinistra i tempi di attesa tra le discipline sono più lunghi rispetto all'esempio a destra ma il tempo di inizio e fine per tutti gli AeA è uguale, mentre a destra sono da pianificare due tempi diversi di inizio e fine per metà dei gruppi.

Ora	60m	Lungo	Pallina	Ora	60m	Lungo	Pallina
08:00	1	2	3	08:00	1	2	3
08:45	4	5	6	08:45	3	1	2
09:30	3	1	2	09:30	2	3	1
10:15	6	4	5	10:15	4	5	6
11:00	2	3	1	11:00	6	4	5
11:45	5	6	4	11:45	5	6	4

7.3.2 Modello di tabella oraria per 12 classi (ca. 240 AeA)

Per una grandezza della giornata sportiva tra le 7 e le 12 classi si necessita di una infrastruttura sportiva che permetta di raddoppiare le postazioni. Per diminuire il tempo di attesa per gli AeA tra le varie discipline è meglio prevedere diversi orari di inizio e di fine ogni 6 classi (es. la prima metà dalle 8 alle 10.15 e la seconda metà dalle 10.15 alle 12.00). Per fare in modo che tutti abbiano lo stesso tempo di presenza si possono riempire la prima e rispettivamente la seconda parte del mattino con altri contenuti (es. giochi).

Ora	60m 1	60m 2	Lungo 1	Lungo 2	Pallina 1	Pallina 2
08:00	1	2	3	4	5	6
08:45	5	6	4	2	3	4
09:30	3	4	5	6	1	2
10:15	7	8	9	10	11	12
11:00	11	12	7	8	9	10
11:45	9	10	11	12	7	8

7.3.3 Modello di tabella oraria per 18 gruppi (ca. 120 AeA)

È possibile svolgere la giornata sportiva per ca. 6 classi (divise in 18 piccoli gruppi di 6 AeA) con 3 strutture singole (1 pista 60m, una pedana di salto e una di lancio). Nell'esempio a sinistra i tempi di attesa tra le discipline sono più lunghi rispetto all'esempio a destra ma il tempo di inizio e fine per tutti gli AeA è uguale, mentre a destra i tempi di attesa sono ridotti ma sono da pianificare e comunicare due tempi diversi di inizio e fine per metà dei gruppi di AeA.

Ora	60m	Lungo	Pallina
08:00	1	2	3
08:15	4	5	6
08:30	7	8	9
08:45	10	11	12
09:00	13	14	15
09:15	16	17	18
09:30	3	1	2
09:45	6	4	5
10:00	9	7	8
10:15	12	10	11
10:30	15	13	14
10:45	18	16	17
11:00	2	3	1
11:15	5	6	4
11:30	8	9	7
11:45	11	12	10
12:00	14	15	13
12:15	17	18	16

Ora	60m	Lungo	Pallina
08:00	1	2	3
08:15	4	5	6
08:30	7	8	9
08:45	3	1	2
09:00	6	4	5
09:15	9	7	8
09:30	2	3	1
09:45	5	6	4
10:00	8	9	7
10:15	10	11	12
10:30	13	14	15
10:45	16	17	18
11:00	12	10	11
11:15	15	13	14
11:30	18	16	17
11:45	11	12	10
12:00	14	15	13
12:15	17	18	16

7.3.4 Modello di tabella oraria per 36 gruppi (ca. 240 AeA)

Per una grandezza della giornata sportiva tra le 7 e le 12 classi (divisi in 18 grandi gruppi) si necessita di una infrastruttura sportiva che permetta di raddoppiare le postazioni. Per diminuire il tempo di attesa per gli AeA tra le varie discipline é meglio prevedere diversi orari di inizio e di fine per i 18 gruppi (es. la prima metà dalle 8.00 alle 10.15 e la seconda metà dalle 10.15 alle 12.00). Per fare in modo che tutti abbiano lo stesso tempo di presenza si possono riempire la prima e rispettivamente la seconda parte del mattino con altri contenuti (es. giochi).

Ora	60m 1	60m 2	Lungo 1	Lungo 2	Pallina 1	Pallina 2
08:00	1	2	3	4	5	6
08:15	7	8	9	10	11	12
08:30	13	14	15	16	17	18
08:45	5	6	1	2	3	4
09:00	11	12	7	8	9	10
09:15	17	18	13	14	15	16
09:30	3	4	5	6	1	2
09:45	9	10	11	12	7	8
10:00	15	16	17	18	13	14
10:15	19	20	21	22	23	24
10:30	25	26	27	28	29	30
10:45	31	32	33	34	35	36
11:00	23	24	19	20	21	22
11:15	29	30	25	26	27	28
11:30	35	36	31	32	33	34
11:45	21	22	23	24	19	20
12:00	27	28	29	30	25	26
12:15	33	34	35	36	31	32

Altri modelli di tabelle orarie per grandi scuole con più di 12 classi (quindi più di 240 AeA) si trovano sul sito internet www.ubs-kidscup.ch sotto la rubrica download.

7.4 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 é 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. UBS Kids Cup durante una lezione

La UBS Kids Cup può venir svolta all'interno delle lezioni di educazione fisica delle singole classi. In questo modo i docenti motivati e impegnati possono beneficiare dei vantaggi e delle possibilità della UBS Kids Cup anche se la scuola non organizza una giornata sportiva.

I requisiti per una UBS Kids Cup sono gli stessi della giornata sportiva, lo svolgimento è però molto più semplice.

8.1 Requisiti per una UBS Kids Cup

Ci sono solo tre requisiti, che devono essere rispettati, poiché la giornata sportiva scolastica possa essere considerata una UBS Kids Cup :

1. La registrazione avvenuta della giornata sportiva scolastica nel sito internet www.ubs-kidscup.ch
2. L'utilizzo dei pettorali gratuiti consegnati
3. L'iscrizione dei risultati (delle discipline dell' UBS Kids Cup) tramite il software messo a disposizione gratuitamente (MS Excel)

8.2 Svolgimento

Le tre discipline della UBS Kids vengono possibilmente svolte in tre lezioni di educazione fisica di fila. Nella prima lezione vengono fatti i 60m sprint, nella seconda il salto in lungo con zona di stacco e nella terza il lancio della pallina da 200g.

8.3 Prestazioni

Tutte le prestazioni della UBS Kids Cup possono essere richieste anche con questa variante: dai rimborsi (CHF 2.- per ogni risultato nelle 3 discipline di ogni partecipante) per la cassa della classe e alla possibilità di qualificarsi per i migliori per la finale cantonale, rispettivamente per le estrazioni per la finale svizzera.

9. Contatto

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