



OLYMPIA

GAMES

ESTATE A 5 CERCHI



CENTRO AMBROSIANO

INDICE

- 4 SALUTO DEL PRESIDENTE CONI
- 6 SALUTO DEL PRESIDENTE CSI
- 9 CURIOSITÀ OLIMPICHE
 - 10 INTRODUZIONE
 - 12 STORIA DEI GIOCHI OLIMPICI
 - 16 DECALOGO DELL'ANIMATORE
 - 18 SIETE PRONTI A GIOCARE?
- 21 GIOCHI DI SQUADRA
- 57 GIOCHI INDIVIDUALI
- 75 GIOCHI INCLUSIVI
- 93 STORIE OLIMPICHE
- 119 PREGHIERE
- 135 CERIMONIA DI CHIUSURA

CURIOSITÀ OLIMPICHE

INTRODUZIONE

BENVENUTI RAGAZZI!

Il mio nome è **Filippide** e tanti si ricordano di me per la grande impresa che, tanti anni fa, ho portato a termine.

Eravamo ancora al tempo dell'antica Grecia e, sconfitti i Persiani a Maratona, ho compiuto una corsa interminabile fino ad Atene per portare la notizia. Con il poco fiato che mi era rimasto, sono riuscito a urlare "abbiamo vinto" e poi sono stramazzato al suolo, privo di forze.

Poco importa, perché la cosa più importante era dare il meglio di me e raggiungere l'obiettivo.

Molti presero ispirazione da quella mia corsa, tanto che una delle discipline più belle dei Giochi Olimpici porta lo stesso nome: maratona.

Io, invece, non ho mai potuto correre. Alle donne non era permesso a quel tempo. Però mi sono sempre fatta bella per onorare i vincitori. Ecco perché mi chiamo **Kallisté**, bellissima.

Ogni atleta che è capace di gareggiare con lealtà, nel rispetto delle regole, stringendo la mano all'avversario, mettendosi a disposizione della sua squadra, anche se non riesce a vincere una medaglia resta comunque una "bella persona".

Non basta essere belli fuori, è il cuore la



vera bellezza di ogni ragazza e ragazzo. Siamo qui per vivere con voi una grande avventura: i Giochi Olimpici. Lo sappiamo... non avete lo stadio adeguato, la piscina attrezzata, vi mancano gli sponsor, siete un po' giù di allenamento, non conoscete tutte le discipline. Niente paura! Siamo qui per accompagnarvi. Sarà un viaggio affascinante e impareremo tante cose. La più significativa? "Non è importante vincere, ma partecipare... dando il meglio di se stessi."

A CIASCUNO IL SUO

Ai Giochi Olimpici ci sono alcuni sport che hanno bisogno della forza, altri che invece richiedono agilità, altri ancora che necessitano di resistenza e sarebbe ridicolo veder gareggiare un corridore contro un sollevatore di pesi in una maratona. Ecco allora che i Giochi Olimpici propongono specialità diverse, così che ciascuno possa trovare la più adatta per lui.

Hai poca voglia di correre, ma una mira infallibile? Ecco il tiro con l'arco. Sei un tipo di buona compagnia e con gli amici te la spassi? Prova con gli sport di squadra. Se vinci ti tocca dividere la gloria con i compagni, però la soddisfazione è condivisa. Insomma, lo spirito olimpico non prevede esclusioni per nessuno.



STORIA DEI GIOCHI OLIMPICI

Dovete sapere che i primissimi **Giochi Olimpici** furono organizzati ad Olimpia, in Grecia, la bellezza di oltre 2700 anni fa: nel 776 a.C. Olimpia deve il suo nome al monte Olimpo, il monte dove risiedevano tutti gli dei. La città era costituita da templi ed edifici bellissimi dedicati esclusivamente alle pratiche religiose e sportive. Vi era lo stadio, che poteva contenere fino a 50mila spettatori, per assistere alle gare più appassionanti, e il bellissimo tempio di Zeus, padre di tutti gli dei, costruito in marmo bianco, luogo dove gli antichi greci andavano a pregare. Quell'anno venne disputata una sola gara: la corsa sulla lunghezza dello stadio e a vincerla fu Koroibos, un giovane pastore che gareggiava, per così dire, in casa perché abitava in una valle vicina a Olimpia. Per questa sua vittoria ricevette la corona olimpica formata da una ghirlanda di foglie d'olivo.

Visto il grande successo della prima edizione, s'iniziò a pensare all'Olimpiade successiva e a quali altre gare potevano essere introdotte per rendere i giochi più avvincenti. Si aggiunsero così, negli anni, la corsa singola, quella doppia e quella di resistenza, per la quale bisognava percorrere il giro dello stadio per 24 volte. E poi ancora il pentathlon, dove gli atleti si fronteggiavano in cinque sport: nel lancio del disco, in quello del giavellotto, nella corsa, nel salto e nella lotta, il pugilato e il pancrazio, un misto di lotta e di pugilato. Altre due competizioni molto attese erano la corsa a cavallo, lungo un percorso di circa 1200 metri, e la corsa dei carri dove gli atleti dovevano effettuare 12 giri dell'ippodromo.

Man mano che passavano gli anni, i Giochi Olimpici divennero così importanti e famosi che tutti gli atleti più bravi della Grecia, anche quelli che venivano dai luoghi più lontani, volevano parteciparvi. Fino a quando l'**imperatore Teodosio**, su consiglio del vescovo Ambrogio, prese la decisione di sospenderle. Era l'anno 393 d.C.

Per molti secoli non si parlò più di Giochi Olimpici, fino a quando il

barone **Pierre de Coubertin**, il 25 novembre del 1892, dichiarò che oramai era arrivato il momento, all'ingresso quasi del nuovo secolo, di riproporli.

Pur appartenendo a una famiglia ricca, era convinto della necessità di battersi contro le differenze di classe sociale, contro la miseria e mettere tutti gli uomini nelle condizioni di poter vivere in modo dignitoso e rispettabile. Lo sport era il mezzo più sicuro per battere le differenze sociali, i privilegi e le distinzioni di classe, perché sul campo di gara, durante la competizione, gli atleti, siano poveri o ricchi, sono tutti uguali.

Il suo sogno era di organizzare delle gare sportive alle quali partecipassero giovani di tutto il mondo, diversi quindi per luogo di nascita, religione, colore della pelle ma uguali per spirito, volontà, interessi e voglia di affermarsi. Lo sport, insomma, come momento di libertà, pace e fratellanza.

E così, lunedì **6 aprile 1896**, a 2672 anni dalla celebrazione dei primi Giochi Olimpici dell'antichità, alla presenza di 50mila spettatori, nello stadio di Atene re Giorgio I pronunciò solennemente: "Dichiaro aperti i giochi della prima Olimpiade dell'era moderna". Una volta di-



DECALOGO DELL'ANIMATORE

1. Ricordati che non stai preparando i ragazzi per andare a vincere una medaglia all'Olimpiade ma stai offrendo loro un'esperienza per provare gioia e costruire amicizie. Non preoccuparti di insegnare solo tecnica e tattica ma appassionati alla vita intera dei ragazzi.
2. Tu sei al servizio dei ragazzi e non loro al tuo servizio. La tua deve essere una presenza che si rende disponibile anche ad accettare i loro malumori, a sostenere il loro entusiasmo... Devi rispettare i loro tempi e le loro visioni. Non trattarli come se fossero alle dipendenze dei tuoi sogni.
3. I ragazzi si fidano di te e soprattutto ti guardano. Impara a essere coerente e limpido nel vivere in prima persona i valori che insegni.
4. Non esiste uno staff a tua disposizione, per cui preparati a darti da fare. La tua passione, fatica ed entusiasmo sono un invito al coinvolgimento per i ragazzi, trasmettono amore per il gioco.
5. Non contare su enormi risorse ma sulla tua creatività. Lei trasformerà il poco che hai in ricchezza capace di rendere ogni gioco il più coinvolgente possibile perché in grado di trovare soluzioni nuove e accattivanti.
6. A volte penserai di essere così bravo da poter contare sulle tue capacità e l'esperienza. Non fidarti! Preparati adeguatamente, confrontati con gli altri, renditi disponibile alla formazione.



SIETE PRONTI A GIOCARE?

Siete pronti a giocare? I prossimi tre capitoli di questo libro contengono più di 120 giochi da realizzare con i vostri ragazzi!

Sport di squadra: una raccolta di tantissimi giochi ispirati ad alcuni sport di squadra; per ogni sport sono proposti nove giochi divisi in tre livelli di difficoltà. Ogni livello di difficoltà sarà segnalato da un numero crescente di questo simbolo:

difficoltà bassa  difficoltà media  difficoltà alta 

Sport individuali: un'altra raccolta di giochi che prendono spunto da alcuni sport individuali. In questo modo sarà più semplice organizzare attività e giochi che non prevedono il contatto fisico. Anche in questa sezione troverete il simbolo della fiaccola che vi segnerà il livello di difficoltà del gioco.



Sport inclusivi e dal mondo: una terza sezione piena di giochi da realizzare durante l'estate! In questo caso i giochi proposti si ispirano ad alcuni sport paralimpici per aumentare il senso di inclusione nei partecipanti al centro estivo. Infine sono presentati alcuni sport tipici di culture a noi lontane e che conosciamo meno: in questo modo sarà ancora più facile avviare il dialogo interculturale tra i partecipanti delle vostre attività e trasmettere a loro i valori dell'incontro, del dialogo e della mondialità... valori tipici dei Giochi Olimpici!



GIOCHI DI SQUADRA

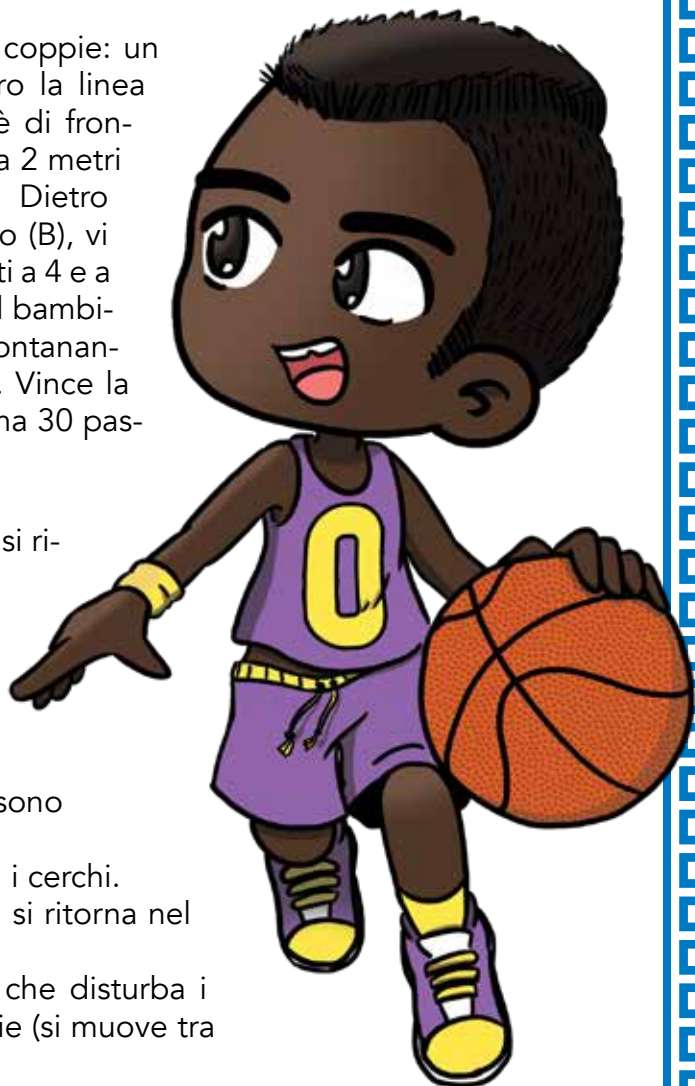
PALLACANESTRO

IL GAMBERO

In un campo formare delle coppie: un bambino (A) è situato dietro la linea di metà campo, l'altro (B) è di fronte, all'interno di un cerchio a 2 metri di distanza dal compagno. Dietro il bambino posto nel cerchio (B), vi sono gli altri due cerchi, posti a 4 e a 6 metri. Ogni 10 passaggi, il bambino (B) cambia il cerchio, allontanandosi dal suo compagno (A). Vince la coppia che effettua per prima 30 passaggi.

Varianti:

- Se la palla cade per terra si ricomincia da zero.
- Aumentare il numero dei cerchi e quindi la distanza.
- Imporre un tipo di passaggio.
- Tutti i tipi di passaggio sono possibili tranne....
- Aumentare la distanza tra i cerchi.
- Se la palla cade per terra si ritorna nel cerchio precedente.
- Inserire un difensore (C) che disturba i passaggi di tutte le coppie (si muove tra le coppie).



PALLA DI CARTA

In un campo di dimensioni adatte al numero dei giocatori, dividere i bambini in prede e individuare un cacciatore. Tutti hanno una palla tranne il cacciatore, che ne ha una di carta. Al via dell'animatore il cacciatore dovrà cercare di colpire il maggior numero di prede lanciando la palla di carta.

Queste ultime possono proteggersi tenendo in mano il proprio pallone. Utilizzare anche più palle di carta. Se il cacciatore rimane senza munizioni può essere eliminato se è toccato da una preda.

AI CONFINI DEL CAMPO

In un campo rettangolare delimitare degli spazi con dei cinesini. All'interno di ogni spazio si dovrà eseguire l'esercitazione richiesta: ad esempio: spazio 1 palleggio in piedi; spazio 2 palleggio seduti; spazio 3 palleggio in ginocchio... I bambini si muovono per il campo mentre palleggiano liberamente.

Varianti:

- A ognuno la sua palla. I bambini partono da un lato del campo palleggiando e arrivano a un altro lato dove si mettono a coppie e, tenendosi vicini, ritornano alla partenza:
 - i bambini devono restare a contatto con una parte del corpo;
 - devono tenere in equilibrio la palla con la fronte, la mano, il petto;
 - dopo essere ritornati alla partenza insieme tirano a canestro;
 - si possono fare delle staffette.

FULMINI

Disporre i bambini in fila di fronte al canestro con due soli palloni per i primi due della fila. Al via il primo della fila tira a canestro e il secondo effettua il proprio tiro subito dopo; in caso di realizzazione da parte del primo bambino, questi, dopo aver preso il rimbalzo, passerà il pallone al terzo della fila, mentre il secondo al quarto e così via di seguito; se il primo non realizza deve andare subito a rimbalzo e tirare, perché se il secondo realizza prima di lui lo elimina.

Per rimanere in gara, il primo che tira deve realizzare il canestro prima del secondo.

Il gioco prosegue fino a quando non rimane in gara un solo bambino, che viene dichiarato il vincitore.

LA PALLA CHE SCAPPA

Dividere i bambini in due squadre con una palla per squadra, ciascuno nella propria metà campo. I bambini si muovono nella propria metà campo palleggiando e passandosi la palla, in questo modo: prendere la palla, fare un palleggio con un passo, arrestarsi e subito effettuare il passaggio. Al segnale dell'animatore si fermano tutti tranne il giocatore con la palla, che prova a fare canestro nel campo avversario. Si ottengono un punto per il maggior numero di passaggi e un punto per il canestro, per il quale si hanno a disposizione 15 secondi.

Varianti:

- Tutti con la palla e tutti tirano a canestro.
- A coppie i bambini si passano la palla e al segnale chi ha la palla va a canestro.
- Le due squadre si affrontano in una gara di tiri liberi: chi fa canestro può eliminare un avversario.

PALLA TABELLONE

Dividere i ragazzi in due squadre e giocare con le regole della pallacanestro. Per fare punto i giocatori dovranno colpire il tabellone e un compagno dovrà riprendere la palla al volo.

SVUOTA CESTO

I giocatori sono suddivisi in squadre, le quali sono disposte in fila indiana dietro una linea, ognuno nella propria zona delimitata (casa madre). Al segnale il primo di ogni squadra parte, correndo, per prendere un pallone nel cesto e riportarlo al punto di partenza, conducendolo in palleggio fino alla casa madre; dopo il suo rientro può partire il giocatore successivo. Vince la squadra che è riuscita a portare a casa il maggior numero di palloni. Utilizzare la mano destra o sinistra, o alternate.

Varianti:

- Rientrare in palleggio con corsa all'indietro e/o laterale.

STAFFETTA AMERICANA

Disporre due squadre in fila, dietro una linea. Al via il primo di ogni squadra parte in palleggio e raggiunge la linea opposta, si ferma e si gira per passare in sospensione la palla al giocatore successivo. Il gioco termina con l'arrivo dell'ultimo componente della squadra dietro la linea opposta alla partenza.

Varianti:

- L'uso solo della mano destra e/o sinistra per il palleggio.
- Passaggio rimbalzato, teso, alto.
- Ricezione con due mani, palleggio con una e con la stessa (destra/sinistra) si effettua il passaggio.

ALL'ATTACCO

Delimitare quattro o cinque zone da gioco. Disporre tre difensori, spalle al canestro, con schierate di fronte tre file. Al segnale l'attaccante parte, supera il difensore di riferimento e prova a tirare a canestro.

Varianti (progressione didattica):

- Difensore fermo sul posto e con il solo uso delle braccia per l'intercetto.
- Il difensore si può muovere solo verso destra e/o sinistra.
- Il difensore si può muovere liberamente.

GIOCHI INDIVIDUALI

ATLETICA LEGGERA

I bambini divisi a squadre si affrontano in gare e giochi di corse, salti, ostacoli, lanci, staffetta.

CORSA - BIANCO € BLU

Si formano due squadre (Bianco e Blu), con i bambini disposti in fila uno dietro l'altro. Le squadre sono girate tutte e due dallo stesso lato e tra loro ci sono 3 metri di distanza. L'animatore si pone di fronte alle squadre in posizione centrale. Quando l'animatore dirà la parola "Bianco", i bianchi scapperanno per mettersi in salvo, rincorsi dai blu che cercheranno di toccarli per fare punto. I bianchi saranno in salvo oltre una linea posta a circa 6 metri da loro. Quando l'animatore dirà la parola "Blu", si farà l'inverso. Vince la squadra che fa più punti nel tempo stabilito.



LANCIO - LA PALLA CHE SCOTTA

Tutti i giocatori hanno a disposizione una palla leggera e si pongono su una linea del campo di gioco. Di fronte a loro viene posizionato a terra un nastro a circa 4 metri di distanza. Tutti i giocatori che riusciranno con un lancio a far cadere la propria palla oltre il nastro potranno partecipare al lancio successivo. Il nastro viene portato a 5 metri, 6 metri, finché non si determinerà il vincitore. Variare i tipi di lancio.

STAFFETTONE

Staffetta a squadre con diversi modi di affrontare l'ostacolo (sotto, sopra, slalom). Dividere il gruppo in quattro squadre disposte in quattro file. I primi della fila eseguono un'andatura (per i più piccoli consigliamo andature tipo animali) fino al birillo posto a 10 metri di distanza affrontando gli ostacoli come indicato dall'animatore, poi tornano di corsa e danno il cambio al compagno, sedendosi in coda alla propria fila. Gare a squadre.

LANCIO

Posizionare quattro squadre dietro una linea di tiro. Dividere il campo in settori colorati. Posizionare i bambini dietro una linea e consegnare due frisbee incollati insieme pancia contro pancia (disco). Al via dell'animatore lanceranno i dischi e a seconda del settore in cui cadrà faranno un punteggio. Dopo diversi lanci si sommeranno i punteggi. Vince chi ha il punteggio più alto.

CORSA CAMPESTRE

Batterie di corsa campestre sui 200/300 metri. Preparare un percorso di corsa



con ostacoli, curve e dividere i bambini in batterie che gareggiano separatamente. Prendere il tempo di ogni bambino. Vince chi compie il percorso più velocemente.

Varianti:

- Far compiere il percorso due, tre volte di seguito.

OSTACOLI

In un campo di gara rettangolare si posizionano quattro squadre dietro la linea di partenza in fila. Davanti a ogni squadra si posizionano tre conetti ad almeno 10 metri l'uno dall'altro e in fondo al campo si segna un traguardo. Al via il primo corridore raggiungerà il primo conetto e si accucerà; a questo punto partirà il secondo che correrà scavalcando il compagno e si accucerà al secondo conetto. E così via. L'ultimo invece arriverà al traguardo. Il primo che arriva vince. Poi cambiare l'ordine in modo che tutti arrivino al traguardo. La squadra che totalizza più vittorie vince.

DEKATHLON

- **Corse di velocità:** dividere i ragazzi in quattro squadre e farli gareggiare su una distanza di 50 metri. Prendere il tempo. Vince il più veloce tra i maschi e tra le femmine.
- **Corse a ostacoli:** Dividere i ragazzi in quattro squadre e farli gareggiare su una distanza di 50 metri con quattro ostacoli a 8 metri di distanza. Prendere il tempo. Vince il più veloce tra i maschi e tra le femmine.
- **Salto in lungo:** rincorsa e stacco prima della linea di salto. Due salti a disposizione. Vince chi salta più lontano.
- **Salto triplo:** da fermi effettuare tre salti a piedi paralleli. Misurare. Si hanno due possibilità.
- **Lancio del vortex:** dividere il campo in settori colorati. Posizionare i ragazzi divisi in squadre dietro una linea e consegnare a ogni gruppo un vortex. Al via dell'animatore lanceranno il vortex e a seconda del settore in cui cadrà faranno un punteggio. Vince chi lancia più lontano.

- **Lancio del martello:** dividere i ragazzi in squadre e posizionarli dietro una linea. Suddividere il campo in zone di lancio con punteggi diversi a seconda della distanza. Consegnare un pallone leggero chiuso in una borsa di plastica con impugnatura libera. Quattro ragazzi alla volta lanciano dal basso il martello e si segnano i punti conseguiti dove il martello è atterrato (il campo di gioco deve essere in sicurezza: davanti alla zona di lancio non deve esserci nessuno). Vince chi lancia più lontano.
- **Getto del peso:** dividere il campo in settori colorati. Posizionare i ragazzi divisi in squadre dietro una linea e consegnare a ogni gruppo una palla da basket (il peso). Al via dell'animatore getteranno la palla e a seconda del settore in cui è caduta faranno un punteggio. Vince chi lancia più lontano.
- **Corsa di resistenza:** batterie di corsa campestre sui 300 metri. Preparare un percorso di corsa con ostacoli, curve e dividere i bambini in batterie che gareggiano separatamente. Prendere il tempo di ogni ragazzo. Vince chi compie il percorso più velocemente.
- **400 metri:** in un campo di gara rettangolare dividere il gruppo in quattro squadre, posizionarle alla partenza ma solo con un concorrente per squadra in pista. Al via il primo concorrente, che avrà un testimone in mano, scatterà e correrà una volta attorno all'intero percorso. Vince chi impiega meno tempo.
- **Marcia:** costruire un percorso lungo tutto il campo di gioco con curve, slalom, rotatorie e posizionare i ragazzi divisi in due gruppi in riga dietro una linea di partenza. Al via partono 10 alla volta e si sfidano sul percorso. Cronometrare. Vince chi impiega meno tempo.




GIOCHI INCLUSIVI

BASKIN

Il baskin è una nuova attività sportiva che si ispira al basket ma ha caratteristiche particolari e innovative. Un regolamento, composto da 10 regole, ne governa il gioco conferendogli caratteristiche incredibilmente ricche di dinamicità e imprevedibilità. Questo nuovo sport è stato pensato per permettere a giovani normodotati e giovani disabili di giocare nella stessa squadra (composta sia da ragazzi che da ragazze!). In effetti, il baskin permette la partecipazione attiva di giocatori con qualsiasi tipo di disabilità (fisica e/o mentale) che consenta il tiro in un canestro. Si mette così in discussione la rigida struttura degli sport ufficiali e questa proposta, effettuata nella scuola, diventa un laboratorio di società. Le 10 regole valorizzano il contributo di ogni ragazzo/a all'interno della squadra: infatti il successo comune dipende realmente da tutti. Quest'adattamento, che personalizza la responsabilità di ogni giocatore durante la partita, permette di superare positivamente la tendenza spontanea a un atteggiamento «assistenziale» a volte presente nelle proposte di attività fisiche per persone disabili. Il regolamento del baskin adatta:

- 1) il materiale (uso di più canestri: due normali; due laterali più bassi; possibilità di sostituzione della palla normale con una di dimensione e peso diversi);
- 2) lo spazio (zone protette previste per garantire il tiro nei canestri laterali);
- 3) le regole (ogni giocatore ha un ruolo definito dalle sue competenze motorie e ha di conseguenza un avversario diretto dello stesso livello. Questi ruoli sono numerati da 1 a 5 e hanno regole proprie);
- 4) le consegne (possibile assegnazione di un tutor, giocatore della squadra che può accompagnare più o meno direttamente le azioni di un compagno disabile).

Anche i ragazzi normodotati beneficiano di questo percorso. Infatti



nel basket essi imparano a inserirsi e a organizzare un gruppo che conta al suo interno gradi di abilità differenti. Essi devono così sviluppare nuove capacità di comunicazione mettendo in gioco la propria creatività e instaurando relazioni affettive anche molto intense. Inoltre la condivisione degli obiettivi sportivi coi ragazzi disabili permette loro di apprezzare le ricchezze e le capacità che la diversità porta con sé.

Riguardo ai ragazzi disabili, dopo sei anni di attività possiamo dire che i risultati raggiunti sono considerevoli: è aumentata la fiducia in se stessi, la capacità di coniugare il sacrificio al piacere, sono cresciute le abilità psicomotorie e quelle di interazione con i ragazzi e con gli adulti. Il basket è nato a Cremona in un contesto scolastico dalla collaborazione di genitori, professori di educazione fisica e di sostegno. Questo progetto ha visto l'interazione, in quello che viene definito "lavoro di rete", di realtà scolastiche e di associazioni del territorio, ognuna delle quali ha contribuito, con la propria specificità, al successo del basket. Il regolamento di gioco viene revisionato periodicamente, ma le differenze principali con la pallacanestro possono essere riassunte nei punti seguenti.

Presenza di quattro aree di attacco/difesa. Alle due aree standard del basket, si aggiungono due aree più piccole tracciate a metà dei lati lunghi del campo e dette aree laterali. Ogni area laterale ospita due canestri di diversa altezza, quindi i canestri totali in campo sono sei. Ciascuna squadra può attaccare sia l'area tradizionale frontale sia l'area laterale destra, rendendo il gioco molto dinamico.

Presenza in campo di sei giocatori per squadra. Uno di questi, detto pivot, sosta nell'area laterale destra e attende che un compagno di squadra riesca a superare la difesa avversaria e a entrare nell'area per portargli palla. A questo punto il gioco si ferma e il pivot tira al canestro laterale (quello più alto o quello più basso, a seconda delle sue capacità). Il pivot ha ridotte capacità motorie, per esempio può avere una disabilità che lo vincola a stare in carrozzina, può essere ipovedente o può essere un soggetto autistico con difficoltà a gestire le dinamiche in campo.

Ruoli diversificati a seconda delle capacità. Esistono cinque ruoli di gioco:

- il ruolo 5 è un soggetto con ottime capacità motorie, spesso ha giocato a pallacanestro per anni;
- il ruolo 4 è un soggetto con buone capacità motorie, che non ha

familiarità con la pallacanestro, può essere sia normodotato sia disabile;

- il ruolo 3 è un soggetto con alcune difficoltà motorie che comunque gli consentono di correre lungo il campo fermando il palleggio, di gestire i passaggi e il tiro, per esempio può avere una menomazione fisica o la sindrome di down;
- i ruoli 1 e 2 infine sono i pivot, di cui si è già parlato.

I ruoli 3, 4 e 5 si muovono nel campo e tirano nel canestro frontale oppure entrano in area laterale per consegnare palla al pivot. La regola fondamentale è che i giocatori appartenenti a un ruolo possono marcare solo quelli di ruolo pari o superiore. Inoltre i ruoli 5 uomini non possono stoppare i ruoli 5 donne.

Altre regole. Ogni squadra deve schierare obbligatoriamente 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 non deve superare il valore 23; per esempio una formazione consentita è "2, 3, 4, 4, 5, 5" o "2, 3, 3, 5, 5, 5" o anche "1, 3, 4, 5, 5, 5". Una partita è divisa in quattro tempi da otto minuti ciascuno. Ogni ruolo 5 ha a disposizione al massimo tre tiri per tempo, mentre i giocatori di altri ruoli possono realizzare tre canestri a testa per tempo.

L'assegnazione del ruolo a un giocatore è decisa in base a specifici test e una commissione tecnica può valutarne l'idoneità durante le partite. Il ruolo di un giocatore non è fisso nel tempo e, in diversi casi, sia per i disabili che per i normodotati, è possibile salire di ruolo con l'allenamento.



CORSA BENDATI CON GUIDA

Nella corsa l'atleta è supportato da una guida che gli corre a fianco, specialmente nelle categorie ciechi totali e ipovedenti T12, con ipovisione media. Questa guida corre a fianco dell'atleta solo ed esclusivamente per indirizzarlo e offrirgli un riferimento lineare.

NEI NOSTRI CAMP: la cosa è fattibile, basta bendare un elemento e farlo tenere per mano (o con una fettuccia di 30 cm) con un compagno "vedente". Inizialmente proveranno a camminare ma poi sarà interessante ed emozionante vederli correre. Alla fine del percorso si scambiano il ruolo.



GIOCHI DAL MONDO



KHO-KHO (INDIA)

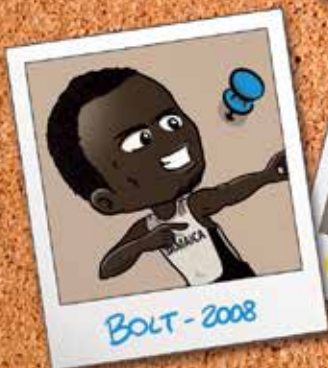
Si tratta di una versione più elaborata del gioco del "Ce l'hai". I giocatori si dispongono in fila indiana alternati in piedi a braccia aperte e con un ginocchio a terra. L'attaccante è posto di fronte alla fila mentre il difensore che fugge è l'ultimo della fila. Al via il difensore corre in slalom tra i giocatori in fila, che chiaramente forniscono un impedimento alla corsa. L'attaccante invece corre in fondo alla fila, dove c'era il difensore, e aggirandola lo insegue cercando di toccarlo prima che questi esca dal primo della fila. Una variante è che l'attaccante tocca un giocatore in fila e si scambiano di posto. A ogni azione si cambiano i ruoli dei giocatori. Vince chi cattura più avversari.



SEPAK TAKRAW (THAILANDIA)

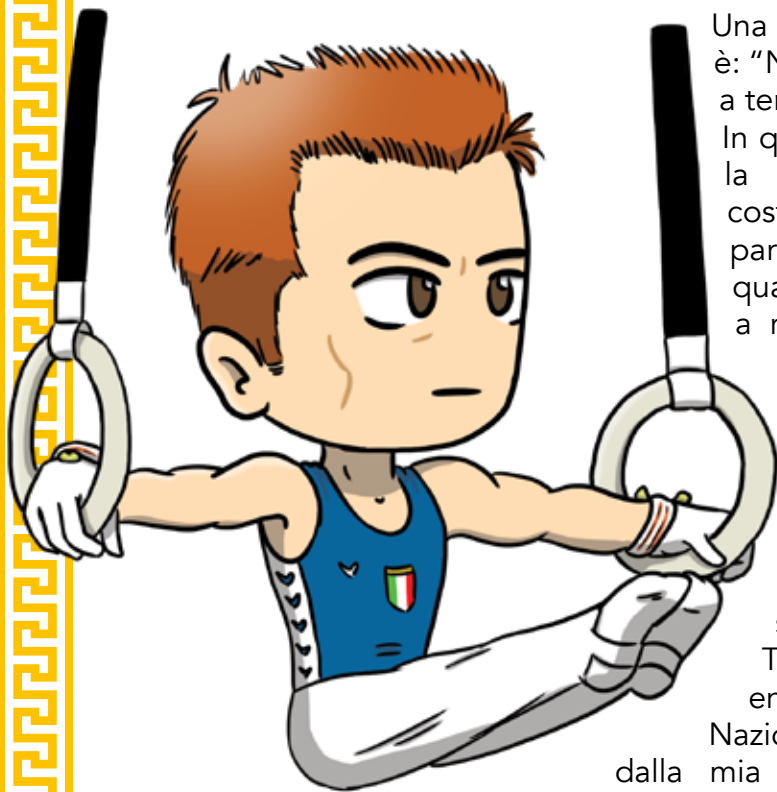
Il sepak takraw nasce nel sud est asiatico, molto simile al nostro foot volley, viene però giocato con una palla di raan, una rete alta circa 150 centimetri e vede affrontarsi due formazioni da tre giocatori. Gioco di destrezza e abilità, può essere una valida alternativa per tutte quelle persone che non possono fare a meno del calcio. Grazie al sepak takraw dovranno confrontarsi con dei ruoli ben precisi e il rispetto delle fasi di gioco. Nel caso ci rendessimo conto che il target non riesca a rispettare le regole ufficiali, può essere anche proposto nella versione europea

WINNERS



JURY CHECHI

PERSEVERANZA



Una delle mie frasi preferite è: "Non importa se ti buttano a terra, conta se poi ti rialzi". In queste parole è racchiusa la mia storia sportiva costellata da infortuni particolarmente gravi, dai quali sono sempre riuscito a riprendermi più forte di prima, fino a meritarmi il soprannome di "signore degli anelli". Gli anelli sono una specialità della ginnastica che richiede molta forza, potenza straripante e agilità.

Tutto comincia quando entro nel giro della Nazionale e mi trasferisco dalla mia città, Prato, a Varese per continuare gli allenamenti. La prima pedana importante arriva nel 1988 ai Giochi Olimpici di Seul, poi un titolo europeo e ottimi piazzamenti a livello mondiale. È nel 1992 ai Giochi Olimpici di Barcellona che tutti mi ritengono il grande favorito ma, solo un mese prima dell'inizio delle gare, mi rompo il tendine d'Achille in allenamento. È una mazzata terribile. Tanti sacrifici, tante aspettative, tanta voglia di gareggiare, tutto svanito in una fitta lacerante al piede.

Ma non mi sono perso d'animo e l'anno successivo sono rientrato in

gara infilando cinque titoli mondiali successivi fino al trionfo della medaglia d'oro ai Giochi Olimpici di Atlanta del 1996. Dopo quell'impresa sono seguiti tanti successi, ma nel 1997 ho deciso di ritirarmi. Non ne ero troppo convinto, però, anche perché ero il campione olimpico in carica e vincere è bellissimo. Così ho ripreso ad allenarmi per i giochi di Sydney 2000. Mentre mi stavo preparando ecco un nuovo infortunio, questa volta al tendine del bicipite branchiale sinistro. Non era ancora la fine. Per una promessa fatta al mio papà che era malato, riprendo gli allenamenti, con un forte dolore al braccio e gli acciacchi dell'età, per raggiungere un nuovo obiettivo: i Giochi Olimpici di Atene. Ci vado come portabandiera e pronto a compiere un nuovo capolavoro. Il 22 agosto 2004 salgo ancora sul podio per la medaglia di bronzo. Nel mio vocabolario la frase "non ce la faccio più" non esiste!



PALMARES

	ORO	ARGENTO	BRONZO
GIOCHI OLIMPICI	1	0	1
MONDIALI	5	0	2
EUROPEI	4	0	2
UNIVERSIADI	3	1	0
GIOCHI DEL MEDITERRANEO	13	3	0