



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

WARM UP

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

1. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

tappetino

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
Distanza

4 PILLOLE

WARM UP

Riscaldamento prima dello sport



10 minuti

CAMMINATA

In uno spazio limitato, chiedere alle persone di camminare e coprire tutto lo spazio senza avere una direzione abbastanza precisa.

Al segnale (fischio) si propone di apportare cambiamenti di passi:

①

Camminate in modi diversi: lentamente, veloci, laterali, indietro, piccoli passi, passi grandi, in punta di piedi, pesanti, leggeri ...

②

Camminate in luoghi diversi: fango, acqua, rocce, foresta, sterrato, ...

③

Camminate con diversi atteggiamenti: vecchio, orgoglioso, stanco, soldato, manichino, cowboy, anatra, sumo, stile Charlie Chaplin, ...



5 minuti

STAFFETTA

①

STAFFETTA

Staffetta: corsa, salto, su un piede, di schiena, rana, modo ragno, ...

②

2 LINEE

2 linee: partenza e arrivo 15 m tra entrambi gli studenti.





Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

COOL DOWN

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

1. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

COOL DOWN

Defaticamento prima dello sport



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

tappetino

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA DISTANZA

4 PILLOLE

I giovani condurranno l'esercizio di stretching che hanno imparato. In questo modo l'insegnante si concentra su una persona e analizza se i giovani hanno bisogno di aiuto. Inoltre, presterà attenzione al fatto che i giovani eseguono l'esercizio in modo corretto:

- › allungamento di entrambi i polpacci
- › stretching dei muscoli nella parte posteriore delle gambe
- › allungamento dei muscoli nella parte anteriore della gamba
- › stretching degli adduttori
- › allungamento delle caviglie
- › stretching dei rimanenti muscoli in entrambe le gambe



15 minuti

ESERCIZI DI STRETCHING





Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 1

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

SESSIONE 1 > COMPOSIZIONE DEL CORPO: PRESENTAZIONE PER IL PROGETTO

Sessione teorica per spiegare gli obiettivi dell'unità - accordo medico - calcolo BMI

1. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento



120 minuti

PRESENTAZIONE

Spiegazione degli obiettivi dell'unità:

- › valutazione del livello individuale di condizione fisica
- › confronto in momenti diversi dell'anno (ad esempio dopo il programma PA)
- › elaborazione di un programma PA individuale
- › confronto tra le persone del gruppo - ...

Prossimi passaggi:

- › discussione sull'importanza del movimento - responsabilità di ciascun partecipante
- › presentazione del documento di follow-up individuale
- › riempimento della carta di identità individuale - Accordo del documento del medico

COMPOSIZIONE DEL CORPO

Misurazione di ogni individuo

CALCOLO DEL GIROVITA (ALPHA FIT TEST)

Descrizione del test

Un indicatore viene utilizzato per contrassegnare i seguenti siti anatomici sulla pelle del ragazzo: superficie laterale della coscia più bassa e cresta iliaca. La misura del nastro viene posizionata attorno al corpo a metà tra i segni in senso orizzontale, in modo che il nastro sia teso attorno al corpo ma non preme sulla pelle. Il ragazzo/a si trova in posizione verticale con piedi di 20-30 cm di larghezza davanti al tester. Al ragazzo/a viene chiesto di respirare normalmente. Il risultato viene letto durante l'epirazione ed è la media delle 3 misurazioni arrotondate al più vicino 0,5 cm. Se queste 3 misure differiscono di più di 1 cm l'una dall'altra, vengono eseguite altre 2 misurazioni.

Inserire i risultati nel report individuale

Classificazione della circonferenza della vita (cm) in base al rischio cardiovascolare.

UOMO	DONNA	RISCHIO
< 90	< 80	nessun rischio
90 – 102	80 – 88	rischio moderato
> 102	> 88	rischio elevato

Referenze: World Health Organization. Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Technical Report Series No. 894. World Health Organization: Geneva 2000.

CALCOLO DEL BMI

Descrizione del test

Measurement of weight and size of each participant.

The client is lightly dressed, without shoes. Height is measured with the client standing barefoot with heels together and back as straight as possible. Head is positioned at a level (Frankfort level) where the opening of the outer ear and lower level of the eye socket form an imaginary, horizontal line. The tester may support the head from both sides at the mastoid process to ensure the correct position. Weight is recorded, using a scale. To calculate BMI, weight (kg) is divided by height squared (m²). BMI = kg / m²

Inserire i risultati nel report individuale

BMI	GRADO DI SOVRAPPESO E SOTTOPESO
18.5	sottopeso
18.5 – 24.9	peso giusto
25.0 – 29.9	sovrappeso
30 – 34.9	moderata obesità
35.0 – 39.9	significante obesità
> 40	obesità

Modified from WHO (1998)
Reference: International Obesity Task Force (IOTF). Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 1998. Publication WHO/NUT/ NCB/98.1. National Institutes of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute. Clinical

STAFF

Insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

120 minuti

MATERIALI

Presentazione power point, Video proiettore, Bilancia, tutti i documenti individuali che trovate in allegato

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA DISTANZA

4 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 2

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA

Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA

Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA

Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA

Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA

Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

SESSIONE 2 > TEST DELLA FORZA 1

Test della forza 1 (isometrico e addominale)



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento



STAFF

insegnante e 1 volontario

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

cronometro, sedia, peso per caviglia di 1 kg, tappetino, un peso

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
DISTANZA

4 PILLOLE



60 minuti

FORZA ISOMETRICA ARTI SUPERIORI

Misurazione di ogni individuo

TEST TIME LIMIT

Descrizione del test

Un carico viene mantenuto in una sola mano

In alto, braccio orizzontalmente esteso, palmo in alto, per quanto più tempo possibile

A seconda della persona, il carico sarà di 2 kg (maschi adulti) - 1 kg (femmina adulta) - (0,5 sotto 14 anni) (da confermare dopo la prova ...)

Testare tutte e due le braccia di seguito.

Calcolo del risultato

Misurazione della durata (in secondi) tra la parte superiore e il momento in cui la persona piega il braccio. Compila i risultati nella relazione individuale.



60 minuti

FORZA ISOMETRICA ARTI SUPERIORI

Misurazione di ogni individuo

TEST TIME LIMIT

Descrizione del test

①

Sedersi su una sedia con il peso alle caviglie.

②

Gamba in alto, tenendo la gamba dritta per quanto tempo possibile

Fai il test con tutte e due la gambe una dopo l'altra.

Calcolo del risultato

Misurazione della durata (in secondi) tra la parte superiore e il momento in cui la persona piega la gamba. Compila i risultati nella relazione individuale.



60 minuti

FORZA DEGLI ADDOMINALI

Misurazione di ogni individuo

SIT UPS TEST 1 MIN.

Golding, et al. (1986). The Y's way to physical fitness

Descrizione del test

Sdraiato sul tappetino con le ginocchia piegate formando un angolo dritto, con i piedi piatti a terra. Le tue mani dovrebbero essere riposate sulle cosce.

Technique

Stringete lo stomaco, spingete la schiena sul pavimento e sollevatevi abbastanza in alto per far scorrere le mani sulle cosce fino a toccare le punte delle ginocchia. Non tiratevi su con il collo o la testa ma tenerli indietro sul pavimento. Quindi tornare alla posizione di partenza.

Calcolo del risultato

Compila i risultati nella relazione individuale.

Interpretation of results

Per l'interpretazione dei risultati, utilizzare la tabella seguente



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento.

1 MINUTO SIT UP TEST (UOMO)

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Eccellente	>49	>45	>41	>35	>31	>28
buono	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28
Sopra la media	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21
Medio	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
Sotto la media	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14
Scarso	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10
Molto Scarso	<25	<22	<17	<13	<9	<7

1 MINUTO SIT UP TEST (DONNA)

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Eccellente	>43	>39	>33	>27	>24	>23
buono	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Sopra la media	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Medio	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
Sotto la media	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
Scarso	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
Molto Scarso	<18	<13	<7	<5	<3	<2



Special Sport for Special People



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 3

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE DEL
CORPO: PRESEN-
TAZIONE PER IL
PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA

Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA

Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA

Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA

Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA

Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

1. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ



STAFF

Insegnante e 1 volontario

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

corda, tabelle di misurazione, tappettino, palla medica

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA DISTANZA

4 PILLOLE

SESSIONE 3 > TEST DELLA FORZA 2

Test della forza2



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento



60 minuti

FORZA ESPLOSIVA ARTI INFERIORI

Misurazione di ogni individuo

SALTO IN LUNGO (EUROFIT TEST)

Descrizione del test



Prestare attenzione: le persone con grave obesità o debolezza degli arti inferiori non dovrebbero fare questo test. Un tappettino di atterraggio è importante per la prevenzione.

L'atleta sta dietro una linea segnata a terra con i piedi leggermente distanti. Si deve fare un decollo e un atterraggio con i due piedi, con l'oscillazione delle braccia e la flessione delle ginocchia per fornire la forza in avanti. Il soggetto tenta di saltare in avanti il più possibile, atterrando su entrambi i piedi senza cadere all'indietro. Sono ammessi tre tentativi.

Calcolo del risultato

La misura viene presa dalla linea di decollo al punto di contatto più vicino all'atterraggio (sul retro dei talloni). Registra la distanza più lunga saltata, il migliore di tre tentativi viene segnato.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento.

FORZA ESPLOSIVA ARTI SUPERIORI

Misurazione di ogni individuo

Descrizione del test



Sedendosi contro un muro, posizionare la palla medica (3kg) contro il petto - lanciare la palla medica con un'estensione delle braccia.

Calcolo del risultato

Prova tre tiri e prendi il migliore. Compila i risultati nella relazione individuale.

Interpretazione dei risultati

RISULTATI DEL TEST

UOMO	DONNA	INDICATORI
≥ 4,00 m	≥ 2,90 m	Molto debole
≥ 4,80 m	≥ 3,90 m	Debole
≥ 5,70 m	≥ 5,00 m	Medio
≥ 6,50 m	≥ 5,70 m	Buono
≥ 8,00 m	≥ 6,30 m	Molto buono

Compila i risultati nella relazione individuale.

Interpretazione dei risultati

La tabella riportata di seguito fornisce una scala di valutazione per il test di salto in lungo per gli adulti, basato su esperienze personali.

	UOMINI	
valutazione	(cm)	pie di
Eccellente	> 250	> 8' 2.5"
buono	241-250	7' 11" — 8' 2.5"
Sopra la media	231-240	7' 7" — 7' 10.5"
Medio	221-230	7' 3" — 7' 6.5"
Sotto la media	211-220	6' 11" — 7' 2.5"
Scarso	191-210	6' 3" — 6' 10.5"
Molto Scarso	<25	<22

	DONNE	
valutazione	(cm)	pie di
Eccellente	> 200	> 6' 6.5"
buono	191-200	6' 3" — 6' 6.5"
Sopra la media	181-190	5' 11.5" — 6' 2.5"
Medio	171-180	5' 7.5" — 5' 11"
Sotto la media	161-170	5' 3.5" — 5' 7"
Scarso	141-160	4' 7.5" — 5' 2.5"
Molto Scarso	<25	<22



Special Sport for Special People



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 4

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

1. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ



STAFF

Insegnante e 1 volontario

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

misuratore battito cardiaco (orologio),
Computer

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
Distanza

4 PILLOLE

SESSIONE 4 > TEST DELL'ATTIVITÀ FISICA 1

Test della forma fisica 1



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento



60 minuti

MASSIMA FREQUENZA CARDIACA

Misurazione di ogni individuo

Uno strumento di frequenza cardiaca (orologio) verrà utilizzato per misurare la frequenza cardiaca di ciascun individuo.

Descrizione del test

La formula più utilizzata per il calcolo della frequenza cardiaca massima è: (220- anni) per l'individuo maschile e (226-anni) per l'individuo femminile.

Con persone di età superiore a 45 anni o persone con problemi di invecchiamento precoce, la formula è: $210 - (0,65 * \text{età})$.

CAMMINARE 60% FREQUENZA CARDIACA MASSIMA

Organizzare una passeggiata in un ambiente piacevole. L'importanza è nel ritmo della camminata. Spesso l'intensità della passeggiata non è abbastanza elevata per stimolare la frequenza cardiaca.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 5

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

1. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ



STAFF

Insegnante e 1 volontario

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

misuratore battito cardiaco (orologio)

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA DISTANZA

4 PILLOLE

SESSIONE 5 > TEST DELL'ATTIVITÀ FISICA 2

Test della forma fisica 2



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento



60 minuti

FITNESS AEROBICO

Misurazione di ogni individuo

TEST DELLA CAMMINATA 2KM

Descrizione del test

Prestare attenzione: le persone che si rendono conto di poter fare questo test devono essere in grado di camminare abbastanza facilmente per 2 km di distanza. In caso contrario, utilizzare il test a piedi di 6 minuti affianco.

Il ragazzo/a passeggia 2 km il più velocemente possibile su una superficie piana usando uno stile normale. Durante la prova allo studente viene chiesta la sensazione di sforzo. Il test viene interrotto se lo studente non si sente bene e se continua la prova potrebbe avere un pericolo per la salute. La frequenza cardiaca è misurata istantaneamente appena ha attraversato la linea di arrivo.

Interpretazione dei risultati

UOMINI

Categoria fitness	30-39	40-49	50-59	60-69
quartile povero	≥ 16:08	≥ 16:32	≥ 17:29	≥ 18:14
2nd quartile	15:29–16:07	15:31–16:31	16:13–17:28	17:08–18:13
3rd quartile	14:30–15:28	14:26–15:30	15:20–16:12	15:59–17:07
Miglior quartile	≤ 14:29	≤ 14:25	≤ 15:19	≤ 15:58

DONNE

Fitness category	30-39	40-49	50-59	60-69
quartile povero	≥ 17:43	≥ 18:08	≥ 18:26	≥ 20:05
2nd quartile	16:53–17:42	16:47–18:07	17:05–18:25	18:59–20:04
3rd quartile	15:58–16:52	16:01–16:46	15:55–17:04	17:56–18:58
Miglior quartile	≤ 15:57	≤ 16:00	≤ 15:54	≤ 15:55

6 MIN TEST DELLA CAMMINATA

Descrizione del test

Target: coloro che potrebbero non essere in grado di eseguire prove fisiche tradizionali o persone con patologie cardiologiche o respiratorie.

Il percorso è posizionato in uno spazio libero, con i coni collocati a intervalli regolari per indicare la distanza percorsa. L'obiettivo di questo test è quello di percorrere il più rapidamente possibile per sei minuti coprendo il maggior spazio possibile. I soggetti sono impostati sul proprio ritmo (test prima dell'FC max) e sono in grado di fermarsi per riposare se desiderano. (sedie lungo tutto il percorso).

Calcolo del risultato

Misurare la distanza percorsa in 6 minuti. Le seguenti equazioni di regressione sono state determinate da Jenkins et al. (2009).

Uomini

$$\text{Distanza camminata(metri)} = 867 - (5.71 \text{ età}) + (1.03 \text{ altezza, cm})$$

Donne

$$\text{Distanza camminata(metri)} = 525 - (26 \text{ età}) + (2.71 \text{ altezza, cm}) - (6.22 \text{ BMI})$$



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 6

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

SESSIONE 6 > TEST DELL'ATTIVITÀ FISICA 3

Test della forma fisica 3



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento



STAFF

Insegnante e 1 volontario

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

misuratore battito cardiaco (orologio)

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
DISTANZA

4 PILLOLE



60 minuti

PROVA DI VARIABILITÀ E RECUPERO DEL CUORE

RUFFIER - DICKSON TEST

Descrizione del test

①

Determinazione della frequenza cardiaca di riposo (chiamata CF0) con lo strumento di calcolo della frequenza cardiaca

②

L'individuo inizia a stare in piedi e deve eseguire un totale di 30 squat (accovacciarsi e rimanere indietro) in 45 secondi. Il ritmo potrebbe essere dato con un metronomo. Le natiche devono toccare i talloni ad ogni movimento.

③

Subito dopo l'ultima curva di flessione ritmata (CF1).

④

Dopo un minuto (preciso) dalla fine del test si prende la terza misura (CF2) della frequenza cardiaca.



Interpretazione dei risultati

L'indice di Ruffier Dickson (RD) viene calcolato così:

$$RD = ((CF1 - 70) + 2(CF2 - CF0)) / 10$$

RD Index

Categoria Fitness		Categoria Fitness	
eccellente	RD vicino allo 0	debole	6 < RD < 8
molto buono	0 < RD < 2	molto debole	8 < RD < 10
buono	2 < RD < 4	molto male	10 < RD
medio	4 < RD < 6		



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 7

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

1. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ



STAFF

Insegnante e 1 volontario

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

cronometro

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
DISTANZA

4 PILLOLE

SESSIONE 7 > FLAMINGO TEST

Test dell'equilibrio 1



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento



60 minuti

TEST DELL'EQUILIBRIO

FLAMINGO

Descrizione del test



Il Flamingo Balance Test è un test di equilibrio totale e fa parte della batteria di prova Eurofit. Questo test di equilibrio della gamba valuta la forza della gamba, del pelvico e del muscolo del tronco così come l'equilibrio dinamico.

Equipaggiamento

Un piano metallico 50 cm di lunghezza, 5 cm di altezza e 3 cm di larghezza (il piano è stabilizzato da due supporti a ciascuna estremità e deve avere una superficie antisdrucciolevole); la prova può anche essere realizzata senza questo piano se troppo difficile.

Procedura

Stare sul piano senza scarpe. Tenere l'equilibrio tenendo la mano dell'istruttore. Mentre ci si equilibra sulla gamba preferita, la gamba libera è flessa al ginocchio e il piede di questa gamba si tiene vicino alle natiche. Avviare l'orologio appena l'istruttore lascia andare. Arrestare il cronometro ogni volta che la persona perde l'equilibrio (sia abbattendo il piano o abbandonando il piede dalla mano). Riprendere il tempo fino a quando non perde equilibrio. Conta il numero di cadute in 60 secondi di equilibrio. Se ci sono più di 15 cadute nei primi 30 secondi, il test viene terminato e viene dato un punteggio di zero.

Calcolo del risultato

Viene registrato il numero totale di cadute o perdita di equilibrio in 60 secondi.

Attenzione: Se la persona cade più di 15 volte durante i primi 30 secondi, il test è considerato terminato.

Se la persona non è caduta durante tutte le prove, il risultato sarà 1.

Compila i risultati nella relazione individuale.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 8

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

SESSIONE 8 > FLESSIBILITÀ

Test della flessibilità



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli
guardare la sessione di
Riscaldamento



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

reach box
(scatola adatta alla
misurazione)

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
DISTANZA

4 PILLOLE



60 minuti

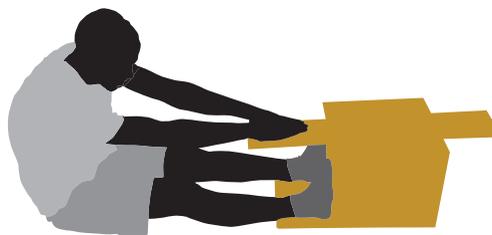
TEST DELLA FLESSIBILITÀ

SIEDITI E PROVA IL TEST DELLA FLESSIBILITÀ

Equipaggiamento richiesto

[Casella di sit and reach \(o alternativamente un righello può essere utilizzato\)](#)

Procedure



Questo test comporta sedersi sul pavimento con le gambe allungate in avanti. Le scarpe devono essere rimosse. Le soles dei piedi sono poste in piano contro la scatola. Entrambe le ginocchia devono essere bloccate e premute piatte al pavimento - il tester può aiutare tenendole giù. Con i palmi rivolti verso il basso il soggetto si avvicina in avanti lungo la linea di misura per quanto possibile. Assicurarsi che le mani rimangano allo stesso livello, e non una più avanti rispetto all'altra. Dopo che si raggiunge una certa pratica, il soggetto esce e tiene tale posizione per un secondo o due secondi mentre la distanza viene registrata. Assicurarsi che non ci siano movimenti bruschi. Vedi anche le dimostrazioni video del test Sit and Reach.

Calcolo del risultato

Il punteggio viene registrato al centimetro più vicino raggiunto dalla mano. Alcune versioni di prova utilizzano il livello dei piedi come segno zero, mentre altri hanno il segno zero di 9 pollici prima dei piedi.

Compila i risultati nella relazione individuale.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli
guardare la sessione di
Defaticamento.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 9

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

SESSIONE 9 > COORDINAZIONE

Test della coordinazione



10 minuti

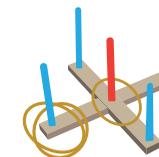
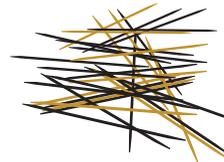
WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento



60 minuti

GIOCHI DI COORDINAZIONE



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento.

Test della coordinazione

Prove differenti sono proposte nella pagina seguente:

①

Camminando su una linea retta - il risultato da notare sarà il numero di volte che la persona è uscita dalla linea

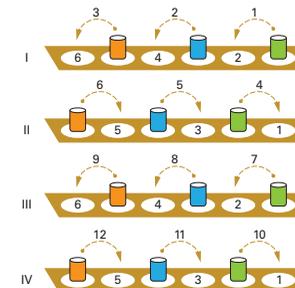
②

Test di Sittinggang



③

Test di coordinazione



1. Posizionare la mano destra, con il pollice in su, sulla lattina 1 con il gomito piegato. Al comando di avvio, girare le lattine a testa in giù, posizionando un cerchio interno 2, seguito da 2 in 2 cerchio interno 6 e poi 3 cerchio interno 6.
2. Immediatamente rimetti tutte e tre le lattine, partendo dalla lattina 1, poi la lattina 2 e la lattina 3, ruotandola a destra fino al posizionamento originale. In questo "viaggio di ritorno", afferrare le lattine con la mano in posizione di pollice.
3. L'intera procedura viene eseguita due volte per una prova.

Compila i risultati nella relazione individuale.

STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Lattine

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
DISTANZA

4 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 10

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

SESSIONE 11 > VELOCITÀ

Test della velocità 1



10 minuti

WARM UP

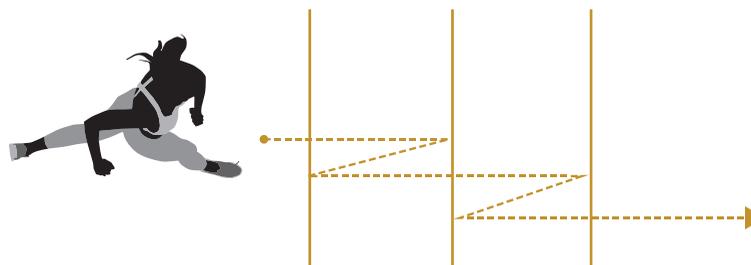
Per maggiori dettagli
guardare la sessione di
Riscaldamento



60 minuti

GIOCHI DI VELOCITÀ

Durante questa prova, la persona, il più velocemente possibile, esegue una corsa sul terreno di pallavolo. Al segnale di partenza l'allievo corre il più velocemente possibile verso la linea dei centri del campo di pallavolo, torna poi alla linea dei 3 m e si riporta di nuovo verso la linea dei 3 m nel lato opposto, torna alla linea dei centri e da lì, si ripropone verso la linea di base del terreno. Può girarsi appena il piede tocca la linea dei 9 m. L'insegnante conta il miglior test su due.



①

②

CACCIA AL TESORO

- › Hai 2 righe (20 metri di distanza). Hai messo molti coni ovunque alla fine della seconda linea.
- › Tutte le persone sono dietro la prima linea e al segnale, devono correre il più velocemente possibile per portare tutti i coni alla linea di partenza, ma possono prendere solo uno per volta.
- › Possono farlo due volte e vedere se possono battere il record.
- › Hai bisogno di cronometro.
- › Potete fare lo stesso, ma devono tornare con il cono sulla testa. Se cade, lasciarlo lì e andare a toccare la prima linea e solo dopo tornare indietro e riprovare.

CACCIA ALLE BOMBE

- › Hai la scatola con 5 bombe (in questo caso qualsiasi oggetto va bene) alla partenza
- › Al segnale, tutti devono prendere una bomba e correre verso l'altra casella (10 metri di distanza) per eliminare il pericolo.
- › Puoi anche farlo con diverse distanze.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli
guardare la sessione di
Defaticamento.

STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Coni e cronometro

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
DISTANZA

4 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

SESSIONE 11

WARM UP

RISCALDAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 1

COMPOSIZIONE
DEL CORPO:
PRESENTAZIONE
PER IL PROGETTO

Sessione teorica per
spiegare gli obiettivi
dell'unità - accordo
medico - calcolo BMI

SESSIONE 2

TEST DELLA FORZA
Test di forza 1:
orza isometrica

SESSIONE 3

TEST DELLA FORZA
Test di forza 2:
forza isometrica

SESSIONE 4

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 1

SESSIONE 5

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 2

SESSIONE 6

TEST DELL'ATTIVITÀ
FISICA
Test della forma
fisica 3

SESSIONE 7

FLAMINGO TEST
Test dell'equilibrio

SESSIONE 8

FLESSIBILITÀ
Test della flessibilità

SESSIONE 9

COORDINAZIONE
Test della
coordinazione

COOL DOWN

DEFATICAMENTO
PRIMA DELLO SPORT

SESSIONE 10

VELOCITÀ
Test della velocità 1

SESSIONE 11

VELOCITÀ
Test della velocità 2

SESSIONE 11 > VELOCITÀ

Test della velocità 2



10 minuti

WARM UP

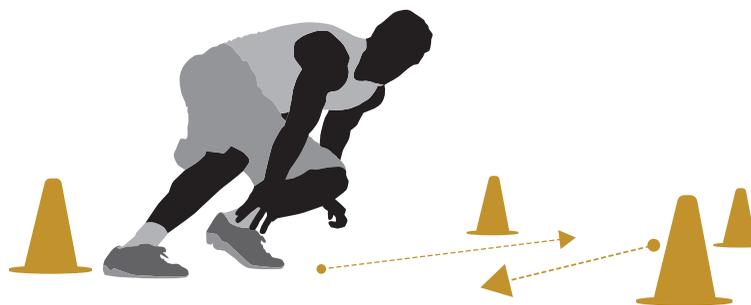
Per maggiori dettagli
guardare la sessione di
Riscaldamento



60 minuti

TEST DELLA VELOCITÀ

CORSA 10 X 5 M



Descrizione del test

Fare attenzione alla motivazione delle persone - incoraggiatele...

I coni e / o le linee dei marker sono collocati a distanza di cinque metri. Inizia con un piede su un indicatore. Quando parte il timer, il soggetto corre verso il cono opposto, ruota e ritorna alla linea di partenza. Questo si ripete cinque volte senza fermarsi (coprendo 50 metri totali). Ad ogni marcatore entrambi i piedi devono attraversare completamente la linea.

Calcolo dei risultati

Registrare il tempo totale per completare il percorso di 50 m.

Compila i risultati nella relazione individuale.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli
guardare la sessione di
Defaticamento.

1. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Coni

2 ORIENTEERING

3 CORSA A LUNGA
DISTANZA

4 PILLOLE