



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

WARM UP

WARM UP

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA
DELLO STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

Abbigliamento sportivo
Se necessario:
google + stampante

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE

WARM UP

Riscaldamento prima di fare sport

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in uno stato di condizione negativo

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



15 minuti

WARM UP

ATTENZIONE: Le attività di riscaldamento e raffreddamento devono essere effettuate prima e dopo ogni sessione.

①

MUOVITI

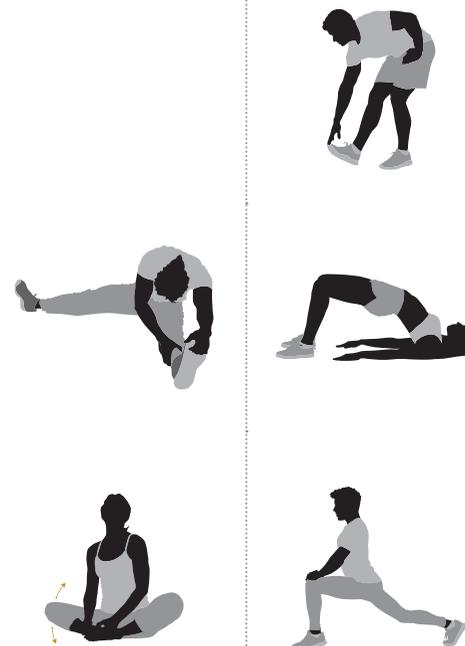
Iniziare con 5 minuti in cui muovi attivamente il corpo (ad esempio in esecuzione);

②

ESERCIZI DI STRETCHING

I giovani condurranno l'esercizio di stretching che hanno studiato in precedenza. In questo modo l'insegnante agisce solo se i giovani necessitano di aiuto. Inoltre, presterà attenzione al fatto che i giovani eseguano 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





Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

COOL DOWN

WARM UP

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

Abbigliamento sportivo
Se necessario:
google + stampante

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE

COOL DOWN

Defaticamento dopo aver fatto sport

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in uno stato di condizione negativo

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



15 minuti

COOL DOWN

①



Squat, una gamba tendenzialmente dritta, l'altra gamba piegata davanti a te. Posiziona una mano sulle ginocchia della gamba dritta e fai pressione.

Se hai difficoltà a sentire la tensione, allenta la pressione dle braccio.

Devi sentire la tensione nel fondo della coscia.

②



Sedetevi per terra, posizionate i piedi suola con suola e le gambe piegate. Mettere i gomiti sulle ginocchia e spingerle verso il basso.

Le gambe devono muoversi. Le gambe possono essere praticamente piatte a terra.

Se hai difficoltà a sentire la tensione, avvicinate i piedi.

③



Ti metti in piedi con i piedi leggermente distanziati. Prendi con una mano una delle caviglie e tira su la gamba. Tenere l'altra mano per mantenere l'equilibrio. Fare uno sforzo mentre si fa pressione sulla caviglia. Con un po 'di allenamento vi arriverà ... Devi sentire il movimento nei quadricipiti e tutta la parte prima della coscia. Tieni la posizione per pochi secondi, poi nello stesso modo esegui l'esercizio per l'altra gamba.

④



Siediti a terra, le gambe distese. Mettere una gamba sull'altra, piegandola a 90 gradi.. La mano sul lato della gamba ripiegata consente di mantenere l'equilibrio. L'altra mano afferra il ginocchio della gamba piegata per esercitare una tensione. Devi sentire il movimento nei glutei. Conservare la posizione per pochi secondi. Fai quindi allo stesso modo per l'altra gamba.

⑤



Posizionati in verticale con i piedi leggermente distanziati. Sollevare entrambe le gambe unite e muovile da un lato all'altro.

Se hai difficoltà a sentire la tensione, puoi inclinare il tuo corpo in avanti. Conservare la posizione per pochi secondi. Fai quindi allo stesso modo per l'altra gamba.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 1

WARM UP

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziiazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante
esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Abbigliamento sportivo
Se necessario: google +
stampante

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE

SESSIONE 1 > L'IMPORTANZA DELLO STRETCHING

In questa sessione i giovani: a) impareranno più sull'importanza dello stretching; b) vedranno importanti esercizi di stretching necessari per la corsa su lunga distanza; c) svolgeranno attivamente questi esercizi di stretching da soli

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in uno stato di condizione negativo

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



10 minuti

INSEGNAMENTO DELL'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO DI STRETCHING

L'insegnante insegna ai giovani l'importanza di fare esercizi di stretching prima di correre una breve corsa in modo che i giovani siano consapevoli di questo punto. Pertanto l'insegnante può utilizzare vari materiali che egli possiede già. Altrimenti troverai molti video sullo stretching su Youtube che potrebbero essere utilizzati a questo scopo. Basta digitare "Stretching", "Stretching Basics" o "Stretching polpacci / gambe / etc ...".



25 minuti

DIMOSTRAZIONE DI VARI ESERCIZI DI STRETCHING

ISTRUZIONI VISIVE:

L'insegnante mostra ai giovani vari esercizi di stretching. I seguenti esercizi dovrebbero essere:

- › 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

OSSERVAZIONI: se volete, l'insegnante può utilizzare le immagini dei diversi esercizi di stretching che ha stampato prima per mostrare meglio i giovani cosa fare.

(Successivamente l'insegnante/allenatore può scegliere quelle che desidera utilizzare nel proprio percorso formativo in base alle esigenze del gruppo target).



25 minuti

FARE ATTIVAMENTE ESERCIZI DI STRETCHING

I giovani condurranno l'esercizio di stretching che hanno imparato precedentemente.

In questo modo l'insegnante / allenatore agisce solo se i giovani necessitano di aiuto. Inoltre, è importante che i giovani svolgano l'esercizio in modo corretto.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 2

WARM UP

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



SESSIONE 2 > CONDITION 1

Questo sessione inizia il processo di costruzione della condizione fisica dei giovani

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica negativa

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica medio positiva



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



5 minuti

LEZIONE TEORICA

L'insegnante/allenatore racconta ai giovani che l'allenamento per costruire la condizione personale comincerà ora.

①

All'inizio l'insegnante/allenatore racconta ai giovani che la formazione per costruire la condizione personale inizia ad aumentare la propria motivazione per condurre sport.



55 minuti

INIZIO DELLA COSTRUZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA

Descrizione del test

①

I giovani dovranno iniziare a percorrere brevi distanze per iniziare lentamente con la costruzione della condizione fisica.

②

Per favorire la socializzazione del gruppo e l'inclusione sociale verso gli altri sarebbe consigliabile eseguire tutto insieme. Inoltre i giovani possono motivarsi e sostenersi l'un l'altro quando corrono insieme in gruppo.

③

L'insegnante/allenatore interrompe il tempo di ogni giovane dopo il loro arrivo nel finale e scrive il tempo.

ATTENZIONE: alla fine della formazione questa volta si possono segnare i tempi per essere utilizzati come indicatore per valutare l'avanzamento dei giovani.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio

STAFF

1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Scarpe da corsa, Abbigliamento sportivo, cronometro o cellulare con applicazione, pista dove poter correre

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 3

WARM UP

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante
esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Costume e Piscina

1

VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

2

ORIENTEERING

4

PILLOLE

SESSIONE 3 > AQUA JOGGING

Continuare a costruire la condizione fisica utilizzando l'acqua

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica negativa

- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica medio positiva



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



5 minuti

INTRO

Continuando a costruire la condizione fisica facendo funzionare l'acqua. Per assicurarsi che la formazione non sia unilaterale, i giovani visiteranno una piscina per fare jogging acqua.



50 minuti

AQUA RUNNING

CONSIDERAZIONI

Insegna ai giovani le basi della corsa in acqua:

- › prima di iniziare con l'acqua jogging l'insegnante spiegherà ai giovani ciò che devono considerare quando si esegue un simile esercizio.

AQUA RUNNING

Aqua jogging per continuare il processo di costruzione della condizione fisica.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 4

WARM UP

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Scarpe da corsa,
Abbigliamento sportivo,
cronometro o cellulare con
applicazione, pista dove
poter correre

SESSIONE 4 > METODI DI CORSA

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendimento per imparare

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica negativa

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



30 minuti

AQUA RUNNING

METODO 1
CORSA A INTERVALLI I
10 minuti

- › Correre per 1 minuto, seguito da 1 minuto a piedi.
- › Si deve ripetere questo esercizio più volte entro 30 - 60 minuti.
- › Il tempo della fase di esecuzione si espande più spesso e si ripete questo **metodo** in quanto favorisce ogni volta la condizione.

METODO 2
CORSA A INTERVALLI II
10 minuti

- › Sprint, seguito da una breve pausa.
- › Si deve ripetere questo esercizio più volte entro 30 - 60 minuti.
- › Il tempo della fase di esecuzione si espande più spesso e si ripete questo **metodo** in quanto favorisce ogni volta la condizione.

METODO 3
CORSA FINO AL LIMITE
10 minuti

- › Continuare a correre finché non si è esauriti.
- › Il tempo della fase di esecuzione si espande più spesso e si ripete questo **metodo** in quanto favorisce ogni volta la condizione.



30 minuti

SCHEDA DI ALLENAMENTO

Come faccio un programma di allenamento per uso personale:

- › l'insegnante/allenatore sottolinea l'importanza di un programma di allenamento per svolgere una formazione "professionale";
- › dal momento che ci sono molte applicazioni su orari di allenamento attraverso le APPS moderne oggi i giovani scaricheranno una di queste applicazioni che si adattano meglio alle esigenze specifiche di ciascun individuo;
- › successivamente i giovani mostrano al loro insegnante/allenatore che app hanno scelto. L'insegnante valuterà l'app per dare ai ragazzi un feedback se l'applicazione che hanno scelto è utile.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 5

WARM UP

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Scarpe da corsa,
Abbigliamento sportivo,
cronometro o cellulare con
applicazione, pista dove
poter correre

SESSIONE 5 > CONDIZIONE II

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



60 minuti

CORSA SU BREVE-MEDIA DISTANZA

Continuando a costruire la condizione fisica eseguendo corse brevi e medie

- › I giovani devono percorrere distanze intermedie per continuare a costruire la loro condizione fisica.
- › Per favorire la socializzazione del gruppo e l'inclusione sociale verso il gruppo sarebbe consigliabile eseguire tutto nel gruppo. Inoltre i giovani possono motivarsi l'uno all'altro quando corrono in un gruppo.
- › L'insegnante interrompe il tempo di ogni giovane dopo il loro arrivo nel finale e scrive il tempo.

NOTA: se si desidera avere una certa varietà, è possibile scegliere ambienti diversi da eseguire (foreste, strade, montagne, ecc.).



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 6

WARM UP

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

(Scientifico) Libro sui principi fondamentali della fisiologia, Immagini, Modello di uno scheletro umano (se disponibile)

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE

SESSIONE 6 > CONOSCENZA FISIOLOGICA E PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica negativa

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



60 minuti

CORSA SU LUNGA DISTANZA

Questa sessione mira a insegnare ai giovani le conoscenze di base della fisiologia e della psicologia, tenendo conto anche della lunga distanza.

①

Introduzione alla fisiologia del corpo umano: i giovani impareranno qui alcune conoscenze di base sulla fisiologia del corpo umano. Se disponibile si potrebbe usare un modello di scheletro umano per mostrare ai giovani cosa sta succedendo nel corpo umano. Altrimenti si potrebbero usare immagini di persone che fanno sport. Qui è importante che le immagini siano adatte a questa sessione a corsa a lunga distanza.

②

Breve introduzione sul tema della traumatologia con particolare attenzione alle lesioni sportive: questa sessione mira a insegnare ai giovani alcune conoscenze di base sulla traumatologia. Inoltre, i giovani impareranno quali lesioni sportive sono tipiche per lo sport di lunga percorrenza e anche alcune tecniche preventive per ridurre il rischio di infortuni.

③

Alla fine di questa sessione i giovani impareranno di più sul collegamento della fisiologia umana e della psicologia umana, con particolare attenzione all'impatto di tale connessione quando si esercita sport.



ESEMPIO 1
Lo stretching dei muscoli nella gamba superiore è importante per prevenire lesioni muscolari.

ESEMPIO 2
L'allungamento della gamba è importante per prevenire l'accorciamento dei muscoli del vitello.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio

NOTA: se si dispone di un gruppo che consiste di giovani con deficit di apprendimento, è necessario prestare attenzione a non superare intellettualmente i giovani. Perciò usa un linguaggio semplice e spiega tutto lentamente e con pazienza.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 7

WARM UP

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60-90 minuti

MATERIALI

Scarpe da corsa,
Abbigliamento sportivo,
cronometro o cellulare con
applicazione, pista dove
poter correre, magliette di
colori diversi

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE

SESSIONE 7 > CONDIZIONE III

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



60-90 minuti

CORSA SU LUNGA DISTANZA

Continuando a costruire la condizione fisica eseguendo lunghe distanze

①

I giovani devono percorrere lunghe distanze per continuare a costruire la loro condizione fisica.

②

Poiché la condizione di fitness dei giovani è diversa, l'insegnante può formare diversi gruppi in cui i giovani che si trovano in una condizione simile potrebbero correre insieme. Attraverso questa si può sostenere la motivazione dei giovani e l'inserimento nel gruppo viene favorito.

③

L'insegnante/allenatore interrompe il tempo di ogni giovane dopo il loro arrivo nel finale e scrive il ritardo.

NOTA: per rafforzare il senso di appartenenza verso il gruppo i diversi gruppi potrebbero indossare camicie in diversi colori.



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 8

WARM UP

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoiazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

MATERIALI

Scarpe da corsa,
Abbigliamento sportivo,
cronometro o cellulare con
applicazione, pista dove
poter correre, magliette di
colori diversi

SESSIONE 8 > STAFFETTA

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica negativa

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



10 minuti

WARM UP

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



60 minuti

STAFFETTA

Svilappare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale tramite un esercizio a staffetta.

L'insegnante / formatore forma squadre (3 - 4 persone) che sono in qualche modo uguali. Per far ciò, l'insegnante potrebbe utilizzare i gruppi formati nella sessione precedente (sessione 8) e scegliere una persona da ogni gruppo in modo che persone di uguale condizione fisica siano insieme in un gruppo. Ognuna delle nuove squadre dovrebbe indossare maglie dello stesso colore.

I giovani devono percorrere lunghe distanze per continuare a impostare la loro condizione fisica. Nella STAFFETTA ogni membro del team deve eseguire la stessa distanza. Se il primo membro del team arriva alla fine, il secondo membro del team può iniziare. Il tempo verrà interrotto quando l'ultimo membro del team arriva al termine.

L'insegnante interrompe il tempo di ogni giovane e di tutto il gruppo dopo il loro arrivo al finale e scrive i tempi.

OSSERVAZIONI:

- › Correre una corsa contro gli altri favorirà la motivazione dei giovani
- › L'esecuzione di una corsa contro gli altri favorirà il gioco equo poiché il trucco non è consentito
- › Inoltre i giovani dovrebbero imparare a comportarsi come vincitore (fair play) e come gestire le sconfitte dopo aver perso



10 minuti

COOL DOWN

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio

1

VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

2

ORIENTEERING

4

PILLOLE



Special Sport for Special People



Finanziato da
Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

SESSIONE 9

WARM UP

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica sportiva, e il team building.

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica sportiva, il team building, stimolare competenze e atteggiamenti come la concentrazione, la decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la dignità fisica e la prontezza per gli sforzi personali e le capacità di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building, organizzazione di eventi, senso di iniziativa e imprenditorialità, competenza digitale, apprendimento per imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, pianificando un piano di formazione settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza fisica e la prontezza per uno sforzo personale, organizzazione di eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team, organizzare eventi, utilizzare le competenze acquisite a scuola, Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività sul territorio), imparando ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere l'obiettivo, la cooperazione, le capacità di negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



SESSIONE 9 > PROCESSO DI VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. Migliorare l'immagine di sé e l'autostima (gli studenti saranno promotori di un'attività sul territorio)

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica negativa

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



10 minuti



60-90 minuti



10 minuti

WARM UP

VALUTAZIONE FINALE

COOL DOWN

STAFF

1 insegnante esperto/
allenatore

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio

Ci sono diversi metodi che potrebbero essere utilizzati per la valutazione finale

Per maggiori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio

DURATA DELLA SESSIONE

60-90 minuti

MATERIALI

Scarpe da corsa,
Abbigliamento sportivo,
cronometro o cellulare con
applicazione, pista dove
poter correre, magliette di
colori diversi
APPS per allenamento

OPZIONE 1
COOPER TEST

Utilizzando il test di cooper (Cooper VO2 max Test) per valutare i progressi volti a rafforzare la condizione fisica dei giovani.

OPZIONE 2
APP PER ALLENAMENTO

Poiché la maggior parte delle applicazioni (cfr. sessione 5b) comporta una panoramica dei progressi dei giovani, queste applicazioni potrebbero essere utilizzati anche per la valutazione finale per valutare i progressi volti a rafforzare la condizione fisica dei giovani.

OPZIONE 3
RIPETERE LA SESSIONE 3

Poiché i tempi sono stati fissati nella sessione 3 per la prima volta si potrebbe ripetere gli esercizi di questa sessione per confrontare i tempi che sono stati raggiunti ora con quelli conseguiti in precedenza, per valutare i progressi volti a rafforzare la condizione fisica dei giovani.

OSSERVAZIONI:

- › **l'insegnante/allenatore deve sapere come condurre il test di Cooper;**
- › **per ulteriori informazioni potete visitare: www.brianmac.co.uk/gentest.htm [14.06.2016].**

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU LUNGA DISTANZA

PANORAMICA

WARM UP

COOL
DOWN

PANORAMICA

SESSIONE 1

L'IMPORTANZA DELLO
STRETCHING

Promuovere la pratica
sportiva, e il team
building.

SESSIONE 2

CONDIZIONE I

Promuovere la pratica
sportiva, il team
building, stimolare
competenze e
atteggiamenti come
la concentrazione, la
decisione, la memoria.

SESSIONE 3

AQUA JOGGING

Come sviluppare la
dignità fisica e la
prontezza per gli sforzi
personali e le capacità
di orientamento.

SESSIONE 4

METODI DI CORSA

Team building,
organizzazione
di eventi, senso
di iniziativa e
imprenditorialità,
competenza digitale,
apprendimento per
imparare.

SESSIONE 5

CONDIZIONE II

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
pianificando un
piano di formazione
settimanale.

SESSIONE 6

CONOSCENZA
FISIOLOGICA E
PSICOLOGICA DI BASE

Sviluppare la forza
fisica e la prontezza per
uno sforzo personale,
organizzazione di
eventi, team building.

SESSIONE 7

CONDIZIONE II

Costruire team,
organizzare
eventi, utilizzare le
competenze acquisite
a scuola, Migliorare
l'immagine di sé e
l'autostima (gli studenti
saranno promotori
di un'attività sul
territorio), imparando
ad imparare.

SESSIONE 8

STAFFETTA

Raggiungere
l'obiettivo, la
cooperazione,
le capacità di
negoziazione.

SESSIONE 9

PROCESSO DI
VALUTAZIONE FINALE

Promuovere il
volontariato e la
cittadinanza attiva
attraverso lo sport.
Migliorare l'immagine
di sé e l'autostima
(gli studenti saranno
promotori di un'attività
sul territorio).

3. CORSA SU LUNGA DISTANZA



PANORAMICA

Qui i giovani si avvicinano all'intera unità formativa per far conoscere in dettaglio il contenuto dell'unità e per far loro sapere cosa devono fare nelle prossime settimane se svolgono la formazione

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione fisica negativa

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona

› Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione



35 minuti



25 minuti

CONOSCENZE DI BASE

Insegnamento di alcune conoscenze fisiologiche di base e alcune conoscenze di base sull'esecuzione (su lunghe distanze)

①

Guardando un breve filmato sull'esecuzione (vedi elenco affianco) circa le conoscenze fisiologiche di base e le conoscenze di base sul funzionamento per migliorare la conoscenza dei giovani sul proprio corpo.

②

Durante la visione i giovani dovrebbero prendere appunti dei contenuti più importanti.

③

Successivamente i giovani discuteranno di ciò che hanno appena visto. L'insegnante/allenatore agisce principalmente come moderatore. Se necessario, indica i contenuti più importanti.

OSSERVAZIONI: Per quanto riguarda il gruppo target dei giovani con e senza svantaggi, il contenuto non dovrebbe essere molto teorico in modo che tutti possano capirlo facilmente

PRESENTAZIONE

Presentazione dell'unità (include la sessione 3)

①

Utilizzare il documento "Schema di sessione" per produrre una panoramica sull'unità (include le sue sessioni).

②

L'insegnante utilizza una lavagna per mostrare ai giovani il contenuto di questa unità e le sue singole sessioni in modo che i giovani siano consapevoli di ciò che devono fare la prossima volta.

STAFF
1 insegnante esperto/allenatore

DURATA DELLA SESSIONE
60 minuti

MATERIALI
Video (Youtube) seleziona uno dall'elenco:
- la scienza della maratona in esecuzione;
- Il Jogging: DCC Associated Sport Films;
- Stop! Guarda! Ascolta!;
- Esercitazione in esecuzione
- Corsa per principianti. Dieci suggerimenti per una migliore esperienza di esecuzione

1 VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA PER PERSONE CON DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

4 PILLOLE