

Gara di Salto in Lungo da FERMO- classe 3D

a cura di Sofia G. e Sofia L.

Il **16 dicembre 2020**, nell'**Istituto I.C. Donatello**, si è svolta la gara di **SALTO IN LUNGO**, nella classe 3D, con la presenza dell'insegnante **Giampietro Riccioni**.

A seguito del suono della campanella durante la seconda ora 9.00-9.50 la classe è scesa nella palestra della scuola, in cui successivamente si è svolta la gara. Prima della gara l'intera classe ha eseguito degli **esercizi di riscaldamento** per il tronco e per gli arti con fine di riscaldare i muscoli per eseguire un salto corretto.



Successivamente, nella palestra il professore ha messo, prendendo accurate precauzioni di distanziamento sociale, ben **tre metri** appoggiati sul pavimento. Uno di essi serviva per misurare la distanza effettuata nel salto durante la gara. Gli altri due servivano per esercitarsi ulteriormente prima del salto decisivo.

La gara si è svolta con **3 SALTI CIASCUNO**, prendendo alla fine **il risultato migliore** fra i tre fatti in precedenza da ogni studente. Successivamente il professore ha prelevato da tutti i risultati fatti dell'intera classe i cinque migliori tra le ragazze e i cinque migliori tra i ragazzi.

Quest'ultimi **6 risultati, migliori di tutta la classe**, concorreranno in seguito con i 6 risultati migliori delle altre terze.

Di seguito è riportata l'intervista ad una delle prime tre classificate nella categoria femminile, **Di Bari Ginevra**:

-Come ti sei sentita durante la gara?

Rispetto ad altre gare che ho affrontato mi sono sentita molto tranquilla quindi sono stata sciolta nell'eseguire la gara

-Il risultato che hai ottenuto ha soddisfatto le tue aspettative?

Potevo fare di meglio, questo lo ammetto, infatti non sono pienamente soddisfatta del risultato ottenuto poiché precedentemente ho ottenuto risultati migliori a quello effettuato nella gara

-Com'era il clima fra i partecipanti durante la gara?

Sinceramente non ho visto nessuno particolarmente agitato perché comunque non era una gara importantissima, di quelle che ti cambiano la vita, ma non c'era neanche menefreghismo, ognuno voleva ottenere un risultato abbastanza buono e si è impegnato a modo suo. Ovviamente c'era a chi è venuto spontaneo effettuare dei buoni salti e altri che si son dovuti impegnare un po' di più e in questo il riscaldamento ha sicuramente influito.

➤ COME AVVIENE IL SALTO?

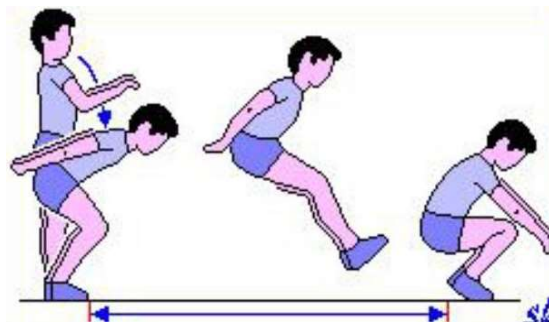
Vediamo i vari passaggi in cui avviene il SALTO IN LUNGO DA FERMO:

1. Si parte dalla **stazione eretta**
2. Si esegue un **salto in avanti** a due piedi il più lungo possibile
3. Si atterra a piedi pari

Il salto va eseguito 3 volte e alla fine viene considerato solo il risultato migliore delle tre prove fatte.

➤ COSA MISURA QUESTO TEST?

Misura la forza "**esplosiva**" della muscolatura degli arti inferiori e la coordinazione, in altre parole, della capacità che hai di **contrarre** rapidissimamente **i muscoli** coordinandoli con il resto del corpo

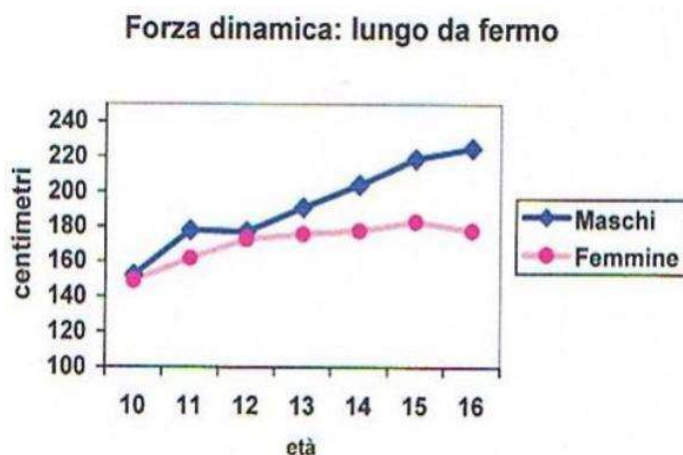


Come illustrato in figura, la distanza effettuata nel salto si calcola misurando i cm/m dalla linea di partenza al punto più arretrato del corpo che tocca terra cioè il tallone, se si arriva in piedi. Se invece alla fine del salto si cade all'indietro si misura fino al punto del corpo più arretrato che ha toccato terra.

➤ ESISTE UN GRAFICO CHE INDICA IL RISULTATO CHE DOVREI OTTENERE ALLA MIA ETA'?

Certo che SI, eccola!

Nel nostro caso, quindi nella gara effettuata da una terza media, il risultato medio previsto era: RAGAZZE minimo 160cm, RAGAZZI minimo 185cm.



Come ti è sembrata la Gara?

La gara di educazione fisica è stata insolita perché non mi sarei mai aspettato di farne una di salto in lungo in vita mia e penso che non ne farò mai un'altra. Non sono pienamente soddisfatto del risultato che ho ottenuto perché durante gli allenamenti precedenti alla gara ho ottenuto risultati più alti e questo probabilmente perché ero anche un po' annoiato.

In generale la gara l'ho trovata carina ma in certi momenti apparentemente noiosa.

Intervista di un partecipante alla gara: **Niccolò Memmo**

Risultati:

Classe 3 sez. D categoria Cadetti 3° media

1	Cristian S.	2,12
2	Flavio V.	2,10
3	Niccolò M.	1,92
4	Thomas A.	1,75
5	Simone C.	1,65

Classe 3 sez. D categoria Cadette 3° media

1	Ginevra D. B.	1,90
2	Marsia P.	1,85
3	Sofia G.	1,70
4	Martina A.	1,45
5	Linda F.	1,40

Classifica generale Categoria Cadette 3° Media

	Nome	Distanza	Classe
1	Ariete O.	1,90	3C
	Ginevra D. B.	1,90	3D
	Martina S.	1,90	3E
3	Arianna Z.	1,87	3A
4	Sofia C.	1,85	3A
5	Marsia P.	1,85	3D

Classifica generale Categoria Cadetti 3° Media

	Nome	Distanza	Classe
1	Christian M.	2,43	3B
2	Wesley O.	2,37	3G
3	Savin I.	2,18	3G
4	Cristian S.	2,12	3D
5	Edoardo C.	2,10	3G
	Flavio V.	2,10	3D