

Insegnare in palestra, che passione!

Le Spartan Race nella didattica motoria

Santino Spadaro



DEASCUOLA

In collaborazione con



Perché proporla a scuola

- Attività motivante e accessibile a tutti
- Favorisce coinvolgimento, sfida e collaborazione
- Ideale per lavorare su forza, resistenza e coraggio
- Unisce dimensione ludica e educativa



Giochi Tradizionali e Spartan

Giochi come rubabandiera, staffette, tiro della fune, percorsi a ostacoli, allenano:

- velocità di reazione, attenzione e decisione rapida
- cambi di direzione e ritmo
- capacità di lettura dell'ambiente

Questi schemi motori sono gli stessi richiesti nella Spartan:

- partenze rapide
- movimenti multidirezionali
- cooperazione per superare eventuali prove in gruppo



Spartan e didattica

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
Indicazioni Nazionali

PRIMO BIENNIO

*«...utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento...modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero...
applicare i principi metodologici dell'allenamento...
sperimentare piani di lavoro personalizzati...»*

CLASSE TERZA

«... ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento... gestire un proprio programma di allenamento...»



DEASCUOLA

In collaborazione con



Spartan e didattica

SCUOLA SECONDARIA SECONDO GRADO
Indicazioni Nazionali

PRIMO BIENNIO

«... ampliare le capacità condizionali... adottare principi scientifici essenziali per migliorare l'efficienza fisica... conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica..»

SECONDO BIENNIO

«... conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva...»

QUINTO ANNO

«... avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici...»



DEASCUOLA

In collaborazione con



Origini storiche e valori della Spartan Race

- Ispirazione dagli addestramenti militari e dalla cultura spartana
- Valori fondanti: resilienza, sacrificio, spirito di squadra
- Le OCR (Obstacle Course Racing) nel pentathlon moderno
- Non solo sport: esperienza trasformativa



DEASCUOLA

In collaborazione con



Spartan Race: Cenni di Storia e Concetti Chiave



Foto : <https://joedesena.com/>

Fondatore: Joe De Sena



Prima gara: Vermont, 2010
500 partecipanti



2014, debutto in Italia. Stadio
dei Marmi, 3000 partecipanti

Record partecipanti in Italia
Tappa di Orte, 2017: 7200 atleti

Spartan Race: Cenni di Storia e Concetti Chiave



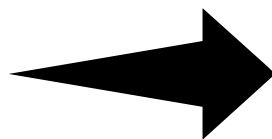
Ad oggi sono oltre 40 i paesi in cui si svolgono le Spartan Race

Si contano 1 milione di partecipanti
Case study di Rosterfy (2025)



2022: 72° Congresso dell'Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM)

OCR come nuova quinta disciplina del pentathlon moderno



Componenti tecniche della Spartan Race

- Corsa (trail, dislivello, superfici naturali)
- Ostacoli naturali (montagna, boschi, colline, ruscelli, fiumi)
- Ostacoli artificiali (muri da scavalcare, arrampicate, sospensione, trasporti, equilibrio)



Spartan ufficiale vs versione scolastica

- Ufficiale: gara cronometrata, ostacoli complessi, regolamento rigido
- Scolastica: adattamento creativo con attrezzatura disponibile
- Obiettivo educativo: inclusione, crescita personale, gioco di squadra



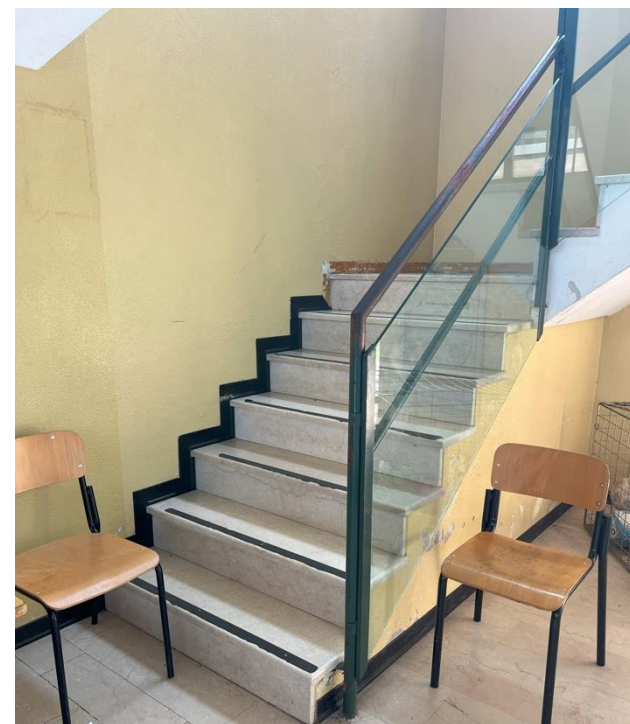
Da dove partiamo: inventario del materiale

- Attività iniziale simbolica e concreta
- Che cosa abbiamo in palestra?
- Coinvolgimento degli studenti:
catalogare, proporre, ideare
- Promuove responsabilità e creatività



Conoscere gli spazi per usarli con creatività

- Ogni palestra ha potenzialità: muri, spalliere, linee, zone libere
- Possiamo creare percorsi senza nulla di nuovo
- L'ambiente diventa palestra di osservazione e adattamento



Valutazione iniziale delle abilità motorie



Test motori ispirati alla Spartan Race

- Burpees (<https://www.youtube.com/watch?v=Pd4doxxCF4o>)
- Dead Hang (<https://youtu.be/Ule0njWK1Ls>)
- Broad Jump (https://www.youtube.com/watch?v=rpQ_PCqBpT0)
- Plank (<https://www.youtube.com/watch?v=FJMupr0wxxM>)
- 1,5 mile run



Official Burpees Test

Quanti burpees riesci a fare in 5'?

MASCHI								
Age	4-8	9-13	14-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Spartano	55	60	83	85	83	78	75	70
In Forma	40	45	68	70	68	63	60	55
Fai più burpees	25	30	53	55	53	48	45	40
Allenati di più	<25	<30	<53	<55	<53	<48	<45	<40

FEMMINE								
Age	4-8	9-13	14-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Spartana	55	60	73	80	75	70	67	62
In forma	40	45	58	65	60	55	52	47
Fai più Burpees	25	30	43	50	45	40	37	32
Allenati di più	<25	<30	<43	<50	<45	<40	<37	<32

DURATA 5 MINUTI

SPARTAN FIT TEST





Fonte: Spartan Sgx Program

Burpees Test: quanti burpees riesci a fare in 5'?

Adattare il test al contesto classe: esempio

	PRIMO GRADO		SECONDO GRADO		
Livello	biennio	3 classe	1^ biennio	2^ biennio	5 classe
Spartano	50>	55>	60>	65>	70>
In forma	40-49	45-54	50-59	55-64	60-69
Fai più burpees	30-39	35-44	40-49	45-54	50-59
Allenati di più	<29	<34	<39	<44	<49



	PRIMO GRADO		SECONDO GRADO		
Livello	biennio	3 classe	1^ biennio	2^ biennio	5 classe
Spartana	40>	45>	50>	55>	60>
In forma	30-39	35-44	40-49	45-54	50-59
Fai più burpees	20-29	25-34	30-39	35-44	40-49
Allenati di più	10-19	<24	<29	<34	<39



Tabelle di esempio, da adattare e riparametrare a discrezione del docente

Official Test: Dead hang - Broad Jump - Plank

Dead Hang	
Livello	Tempo
3	>60 sec
2	40-60 sec
1	1-20 sec



Broad Jump	
Livello	Tempo
3	125% h
2	100% h
1	50% h

Mantenere 3 punti di contatto tramite un bastoncino di legno sulla testa, sulla parte media della colonna toracica e sul coccige

Plank	
Livello	Tempo
3	180 sec
2	120 - 179
1	1 - 119

Sospensione alla spalliera

Punti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1° Biennio Femm.	<1	1-7	8-11	12-15	16-17	18-29	30-39	40-49	50-60	>60
2° Biennio Femm.	<1	1-6	7-9	10-14	15-19	20-29	30-38	39-48	49-55	>55
Quinto anno Femm.	<1	1-6	7-9	10-14	15-20	21-30	31-40	41-50	51-60	>60
1° Biennio Masch.	<5	5-12	13-19	20-25	26-30	31-44	45-58	59-74	75-90	>90
2° Biennio Masch.	<7	7-14	15-20	21-27	28-33	34-45	46-59	60-76	77-95	>95
V anno Masch.	<10	10-20	21-25	26-31	32-37	38-45	46-60	61-80	81-100	>100

Fonte: l'm training <https://www.iamtraining.it/sport-a-scuola-2/prova/>

Tabelle da adattare e riparametrare a discrezione del docente

Plank

PUNTI	4	5	6	7	8	9	10
Tempi Femmine 14-17 anni	<0'20	<0'20- 0'43	0'44-1'23	1'24-2'02	2'03-2'41	2'42-3'21	>3'22
Tempi Maschi 14-17 anni	<0'30	0'30-1'09	1'10-1'45	1'46-2'20	2'21-2'55	2'56-3'31	>3'31
Tempi Femmine 18-20 anni	<0'30	0'30-1'09	1'10-1'45	1'46-2'20	2'21-2'55	2'56-3'31	>3'31
Tempi Maschi 18-20 anni	<0'50	0'50-1'29	1'30-2'09	2'10-2'49	2'50-3'29	3'30-4'09	>4'10

Fonte: I'm training <https://www.iamtraining.it/sport-a-scuola-2/prova/>

Tabelle da adattare e riparametrare a discrezione del docente

Salto in lungo da fermo (broad jump)

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1° biennio femm.	<113	113- 122	123- 134	135- 147	148- 154	155- 169	170- 181	182- 191	192- 204	>204
1° biennio masch.	<135	135- 144	145- 161	162- 173	174- 179	180- 196	197- 205	206- 219	220- 239	>239
2° biennio femm.	<111	111- 123	124- 134	135- 146	147- 159	160- 171	172- 183	184- 195	196- 212	>212
2° biennio masch.	<155	155- 168	169- 178	179- 190	191- 199	200- 212	213- 225	226- 241	242- 258	>258
Quinto anno femm.	<111	111- 123	124- 134	135- 146	147- 164	165- 171	172- 183	184- 195	196- 212	>212
Quinto anno masch.	<155	155- 168	169- 181	182- 194	195- 204	205- 212	213- 225	226- 241	242- 258	>258

Fonte: I'm training <https://www.iamtraining.it/sport-a-scuola-2/prova/>

Tabelle da adattare e riparamerare a discrezione del docente

Test di Corsa Ufficiale: 1,5 mile

2, 42 km

POSIZIONE DI PARTENZA:

Fermo sulla linea di partenza di una pista da 400 metri.

ESECUZIONE:

Completare la corsa di 2,42 km il più velocemente possibile.

PUNTEGGIO:

- 3 – Meno di 11 minuti
- 2 – Meno di 13 minuti
- 1 – Più di 13 minuti
- 0 – Dolore



Fonte : Spartan Sgx Program

Test di corsa adattato: esempio

I° Grado	Distanza	Range tempo Maschi	Range tempo Femmine
Primo anno	500 m	2'20 - 3'15	2'35 - 3'45
Secondo anno	1000 m	4'45 - 6'30	5'15 - 7'30
Terzo anno	1500 m	7'10 - 9'45	7'50 - 11'15

Tabelle di esempio, da adattare e riparametrare a discrezione del docente

Test di corsa adattato: esempio

II° Grado	Distanza	Range Tempo Maschile	Range Tempo Femminile
I Anno	1500 m	6'00 – 9'00	7'00 – 10'30
II Anno	1800 m	7'20 – 11'00	8'30 – 12'30
III e IV anno	2000 m	8'10 – 12'30	9'20 – 14'00
V anno	2500 m	10'30 – 16'00	12'00 – 18'00

Tabelle di esempio, da adattare e riparametrare a discrezione del docente

Come creare un circuito Spartan a scuola

- Adattare gli ostacoli in base allo spazio disponibile
- Cortile, palestra, scale: ogni luogo può essere funzionale
- Sfruttare zone libere per percorsi lineari o a circuito
- Curare la sicurezza e la progressione didattica



DEASCUOLA

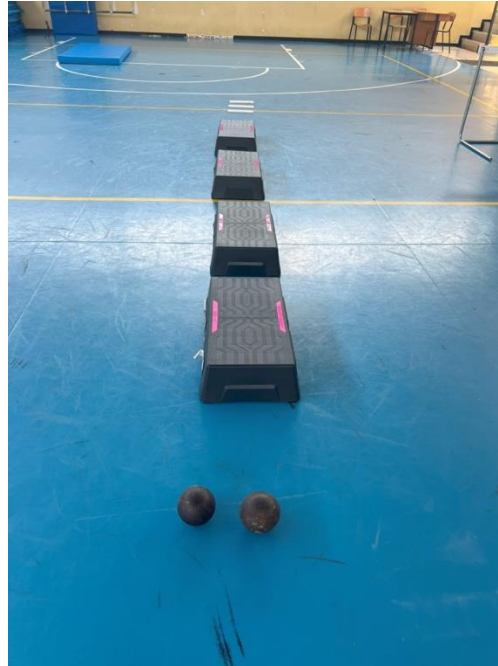
In collaborazione con



Attrezzi semplici, grande efficacia

Attrezzo	Movimento
Ostacoli corsa	Strisciamento /Salto
Materassini	Spostamento, rotolamento, equilibrio
Coni e bacchette	Slalom, salti, percorsi zig-zag
Quadro svedese	Arrampicata o tiro
Spalliera	Traslocazioni, sospensioni
Panche	Tunnel
Canestro Basket	Tiro
Corde	Salto
Step	Equilibrio, salti
Peso sferico	Trasporto

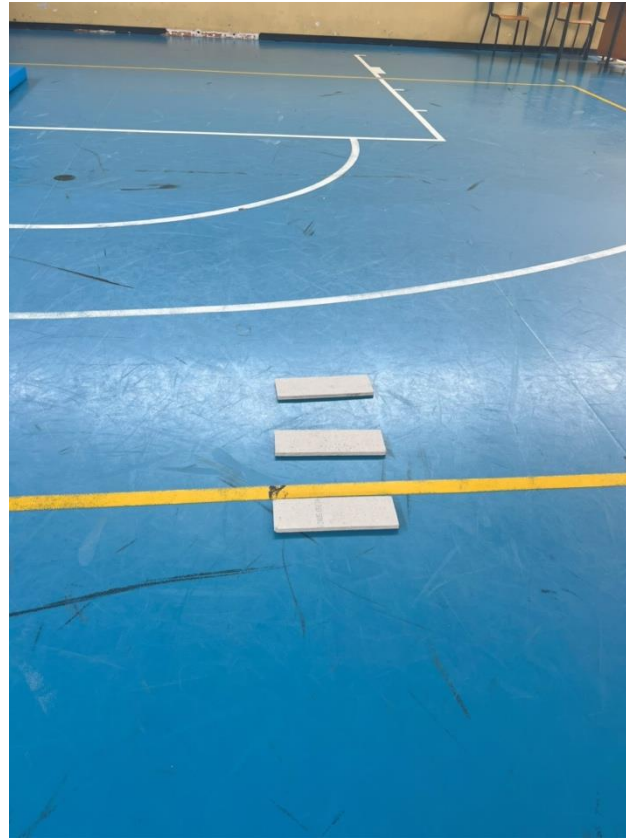
Attrezzi semplici, grande efficacia



Attrezzi semplici, grande efficacia



Creatività e riciclo



Creatività e riciclo

Palla medica all'interno dello zaino



Portaombrelli



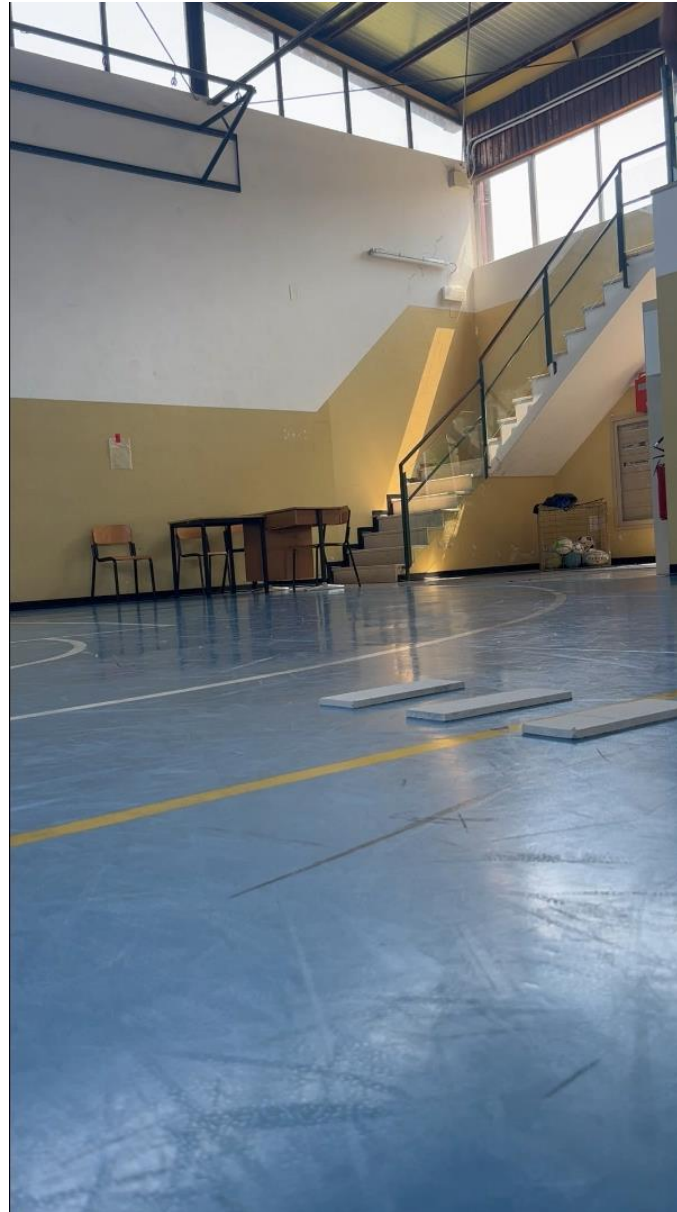
Creatività e riciclo

Scatole di cartone



Creatività e riciclo

Spostamento legnetti
in equilibrio



Creatività e riciclo

Trascinamento taniche con corde



Dischetti scorrevoli, salti e trasporto..



Strisciamento e prova di abilità di lancio



Trasporto versione reale



Trasporto versione adattata



Lancio del giavellotto versione reale



Lancio del giavellotto versione adattata



DEASCUOLA

In collaborazione con



Traslocazione: versione reale



Traslocazione:
versione adattata



Traslocazione in sospensione: versione reale



Traslocazione in sospensione:
versione adattata



Ribaltamento:
versione reale



Ribaltamento: versione adattata



Arrampicata: versione reale

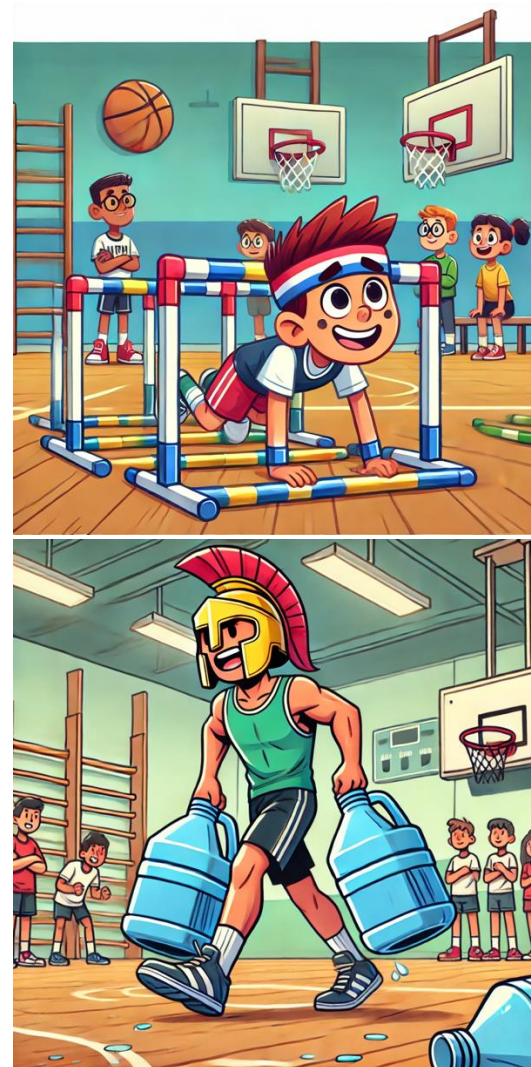


Arrampicata: versione adattata



Lavori a stazioni e team challenge

- Ogni ostacolo diventa una stazione
- Lavoro a tempo, con rotazione dei gruppi
- Sfide cooperative: completare il circuito a staffetta
- Introduzione di ruoli: cronometrista, osservatore, giudice



Inclusione e versioni semplificate

- Ogni ostacolo ha almeno una variante facilitata
- Sostituzione di movimenti complessi con alternative accessibili
- Pairing: lavorare a coppie miste per supportarsi
- Obiettivo: partecipazione attiva di tutti

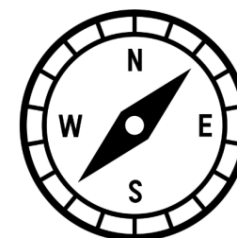
Ostacolo	Versione semplificata
Ostacolo corsa	Diminuisco altezza
Taniche	Diminuisco il peso
Palle Medica	Palla Basket
Rotolamento	Assistenza compagno/a
Corsa	Camminata

Spartan come Variante

- Sfide e Staffette
- La Spartan può diventare una campestre rivisitata
- Orienteering: unire movimento e ostacoli



Spartan e Orienteering

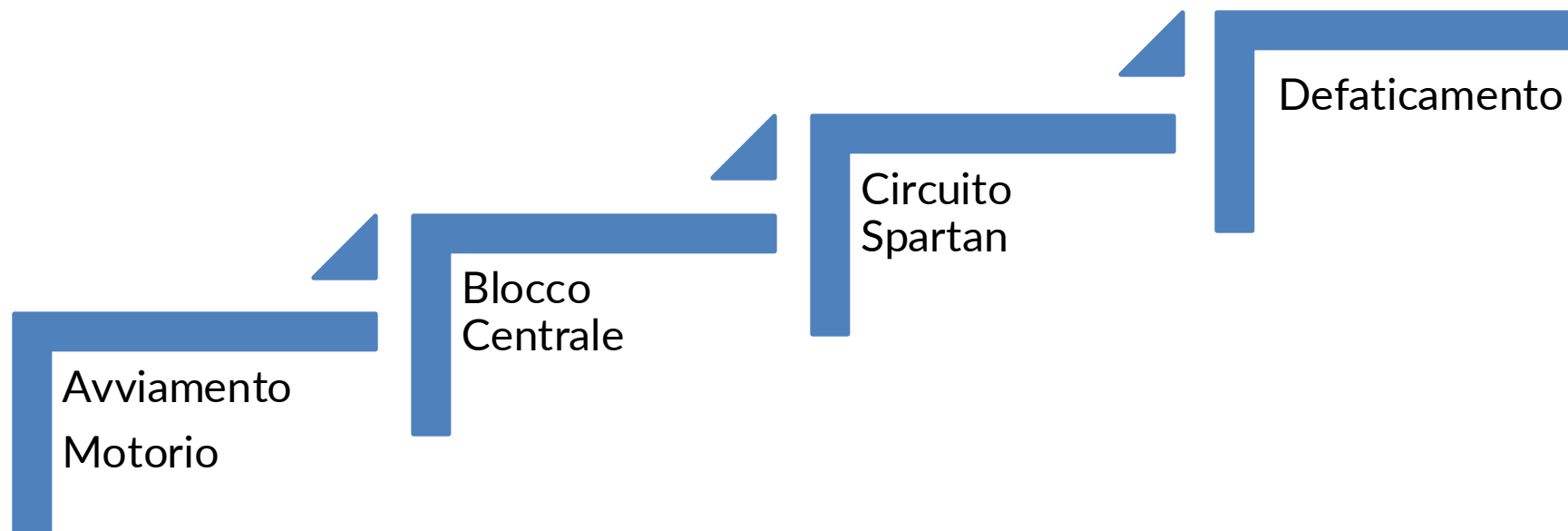


Educazione civica e competenze trasversali

- **Resilienza:** affrontare l'errore e riprovare
- **Fair play** e spirito di squadra
- **Gestione della fatica:** consapevolezza e determinazione
- **Educazione** alla cooperazione
- **Adattare:** il plogging come sostenibilità



Esempio di lezione tipo



DEASCUOLA

In collaborazione con





Iniziamo con...

Mobilità articolare



Avviamento motorio

Durata 10 min (2 min per esercizio)

Ordine	Esercizio	Stimolo
1	Jumping jacks "Spartan"	Cardio
2	Squat con passaggio palla in cerchio	Gambe, equilibrio
3	Plank con strisciamento	Core
4	Plank con salto	Esplosività + attenzione
5	Corsa laterale + cambio direzione a staffetta	Reattività

Jumping Jacks

Ogni 10 Jumping Jacks tutti gli studenti urlano insieme «Dieci»



Squotta e passa

Tutti in cerchio.

Chi ha la palla effettua uno squat e passa la palla al compagno effettuando una torsione a livello toracico



Plank con strisciamento

Disporre gli studenti in due/tre file.
Tutti gli studenti in plank, distanziati 1 m.

Il primo passa sotto ai compagni
gattonando fino in fondo e si mette
in plank.

Il compagno successivo parte quando
il precedente è arrivato a metà
percorso dopo che ha superato
l'allievo seguente.



Plank con salto

Disporre gli studenti in due/tre file.
Tutti gli studenti in plank, distanziati 1 m.

Il primo si alza, salta a piedi uniti sopra i compagni arrivando fino alla fine della fila per mettersi in plank.

Il compagno successivo parte quando il precedente è arrivato a metà percorso.



Corsa laterale

Tutti gli studenti in 2/3 file si sfidano in una staffetta .



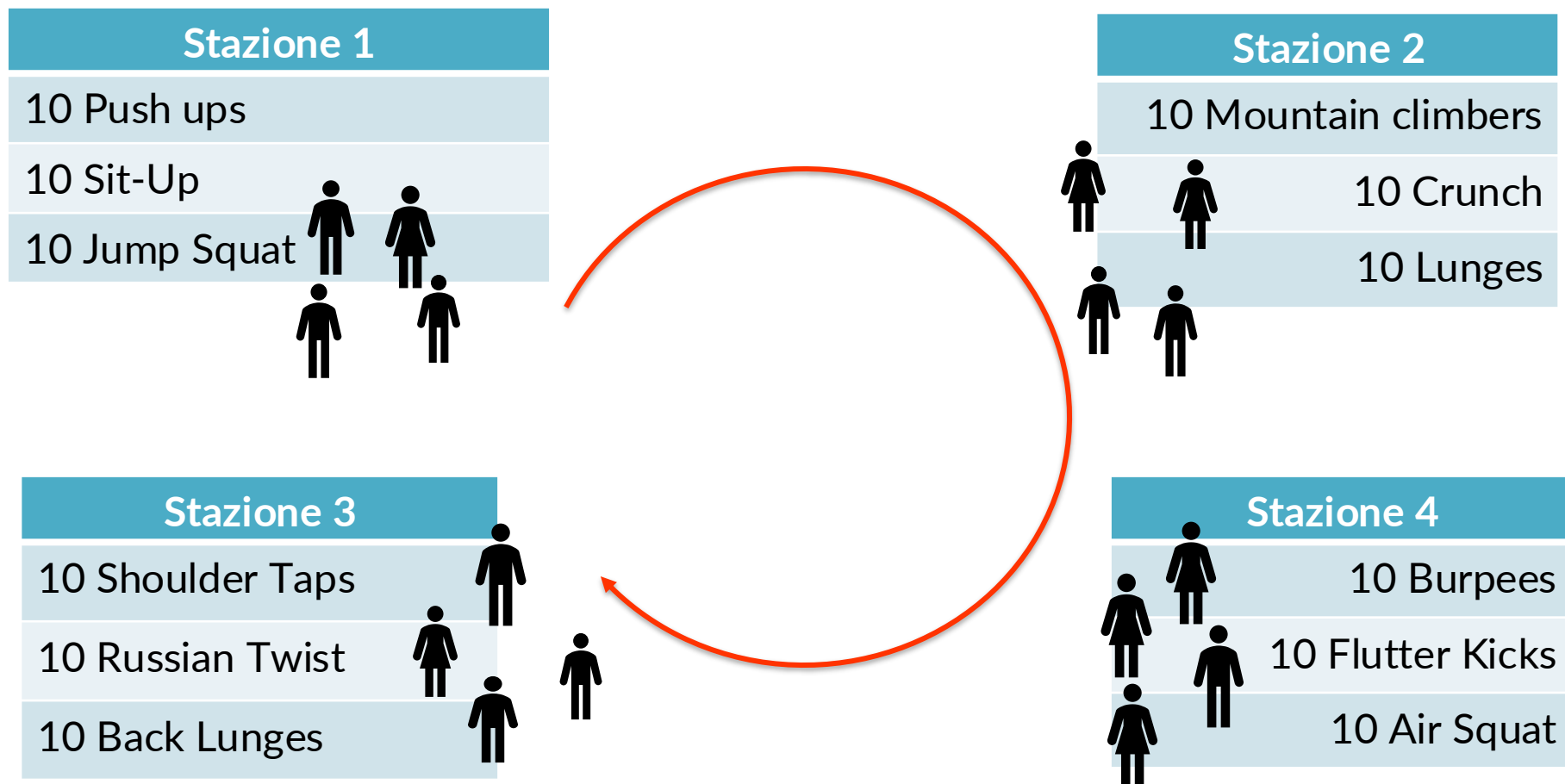
Avviamento motorio

Durata 10 min (2 min per esercizio)

Ordine	Esercizio	Stimolo
1	Jumping jacks "Spartan"	Cardio
2	Squat con passaggio palla in cerchio	Gambe, equilibrio
3	Plank con strisciamento	Core
4	Plank con salto	Esplosività + attenzione
5	Corsa laterale + cambio direzione a staffetta	Reattività

Blocco centrale

Circuit training - 4 gruppi



Esempio di circuito per scuole di secondo grado



DEASCUOLA

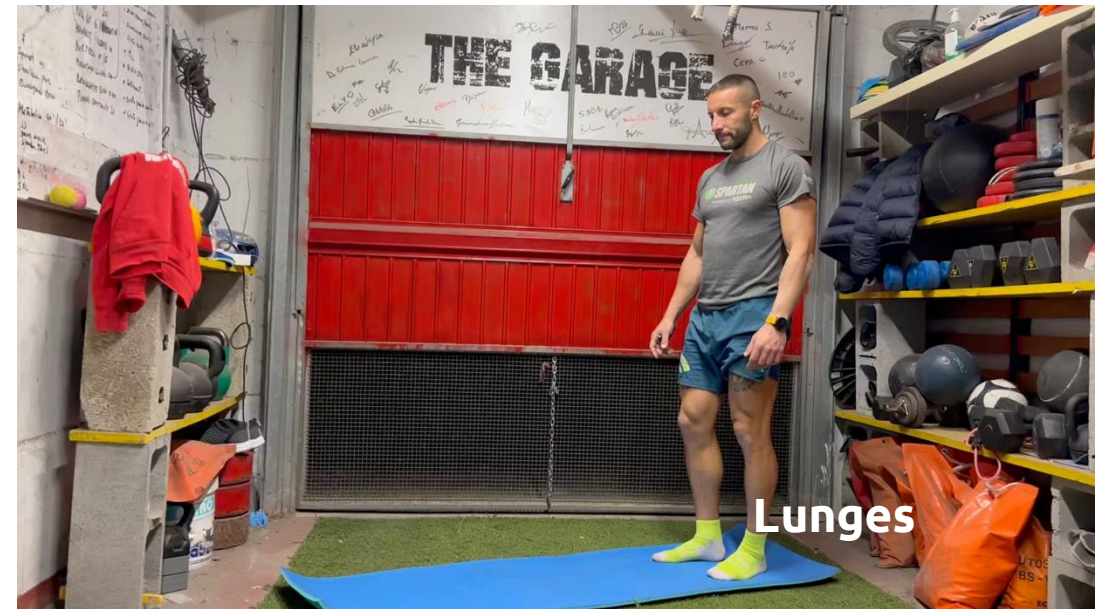
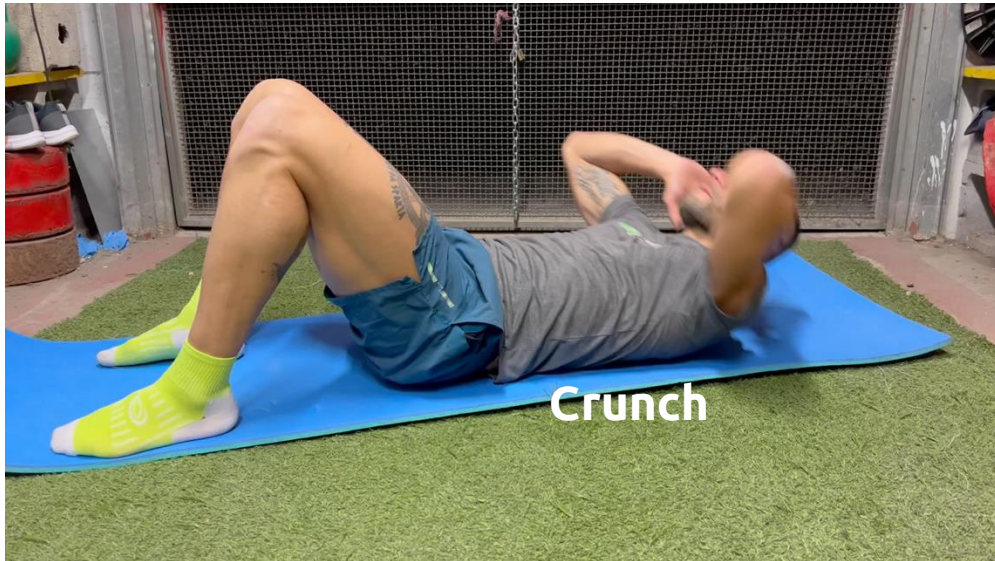
In collaborazione con



Stazione 1



Stazione 2



Stazione 3



Shoulder Taps

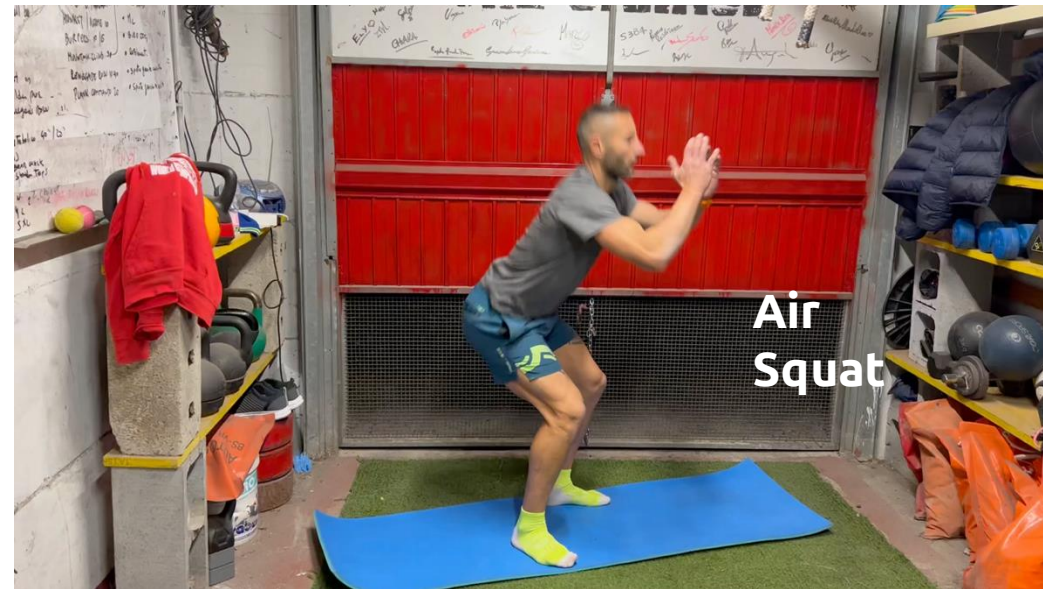
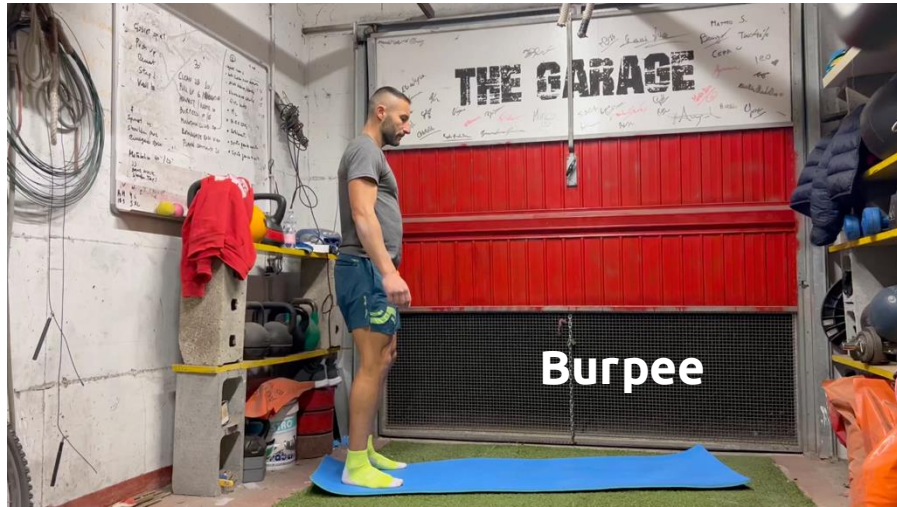


Russian Twist



Back
Lunges

Stazione 4



Blocco Centrale

Circuit training - 4 gruppi



Ogni stazione prevede 3' lavoro continuo



Ogni stazione avrà 3 esercizi

Lo studente eseguirà il numero di ripetizioni per ogni esercizio

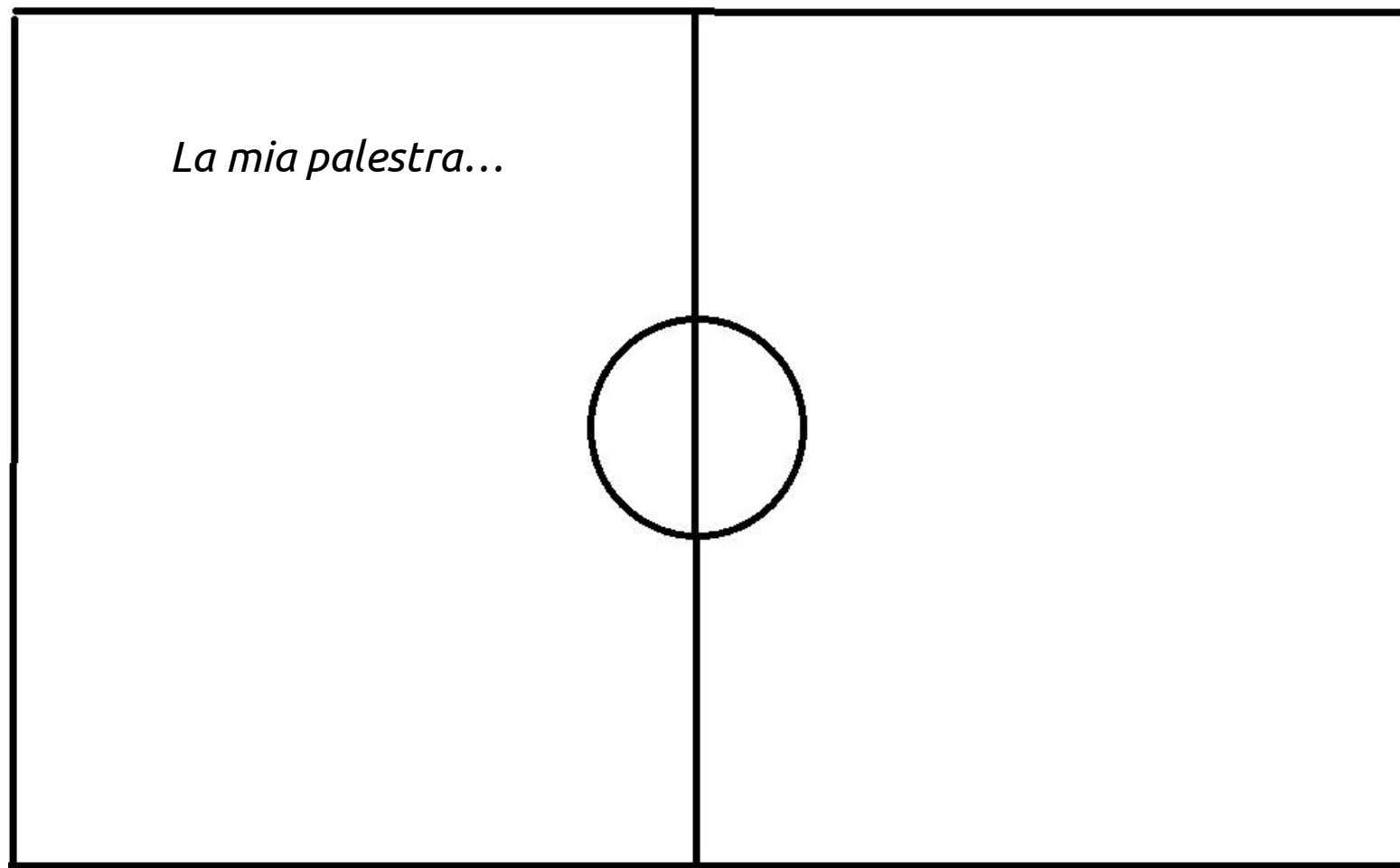
Se completerà i tre esercizi, riprenderà fino allo scadere dei 3 minuti



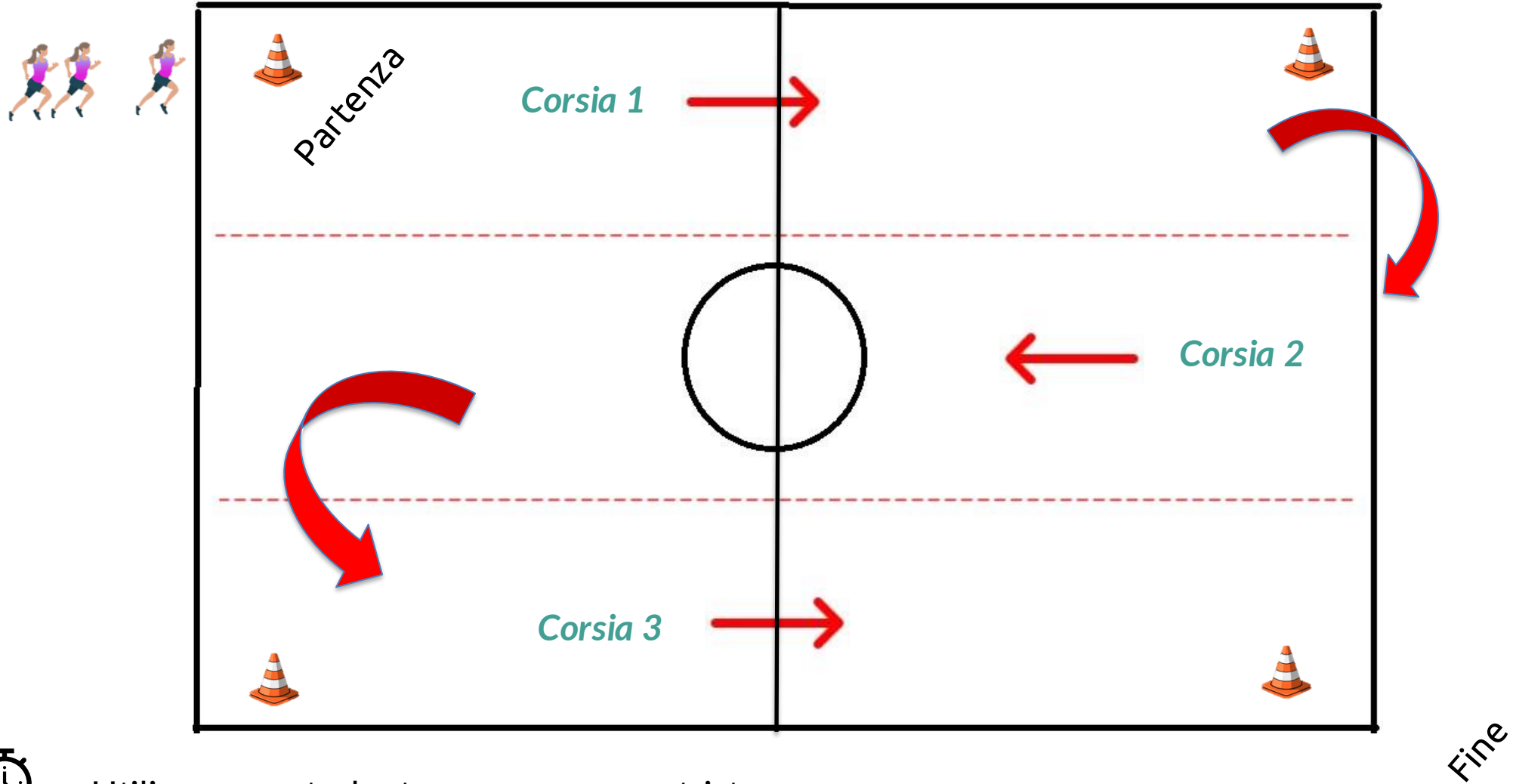
Al termine dei 3' gli studenti avranno un minuto di pausa
per recuperare e per spostarsi nella stazione successiva
(in senso orario)

Circuito Spartan

Ora che sono caldi, il divertimento...



Circuito Spartan

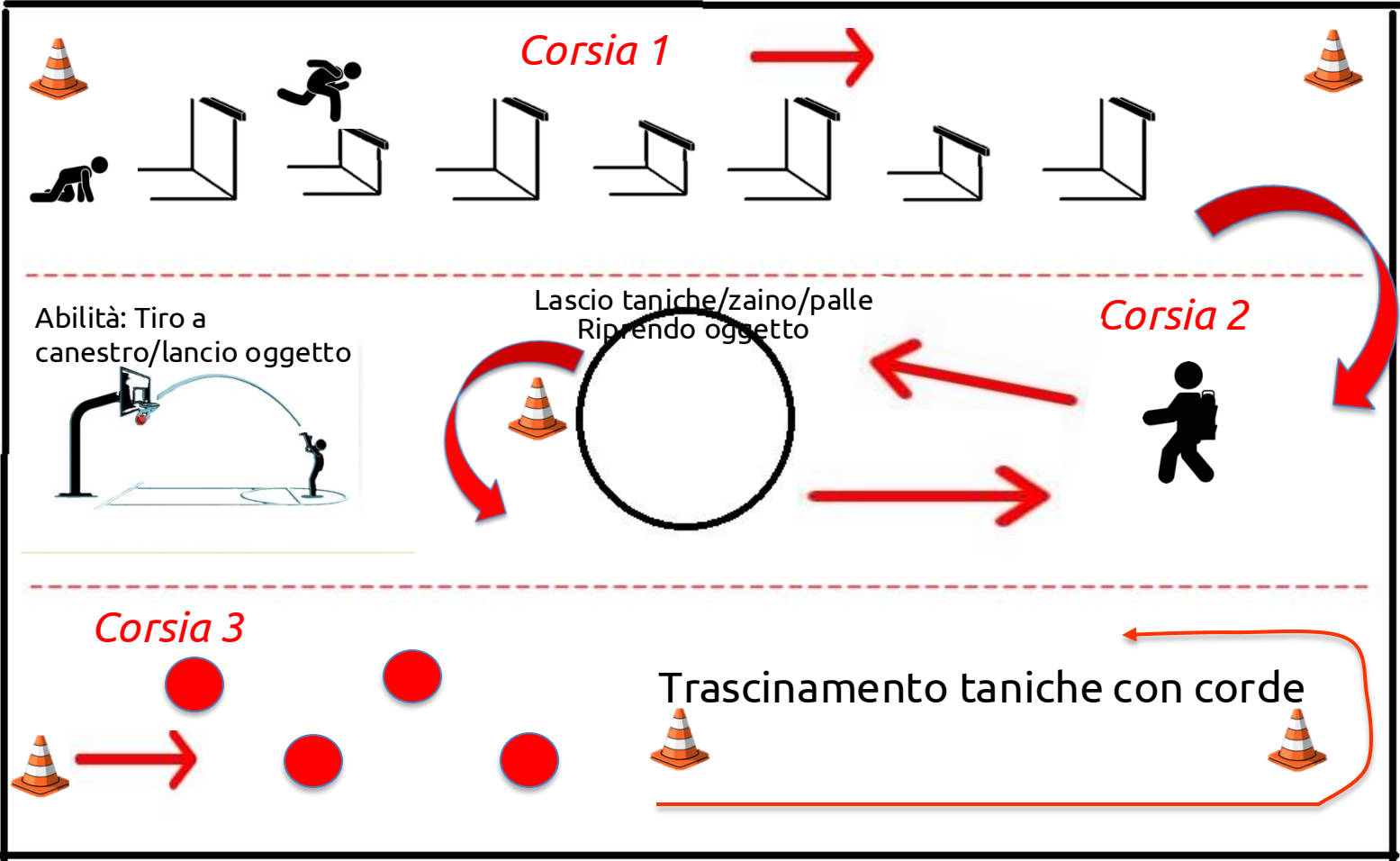


Utilizzo uno studente come cronometrista

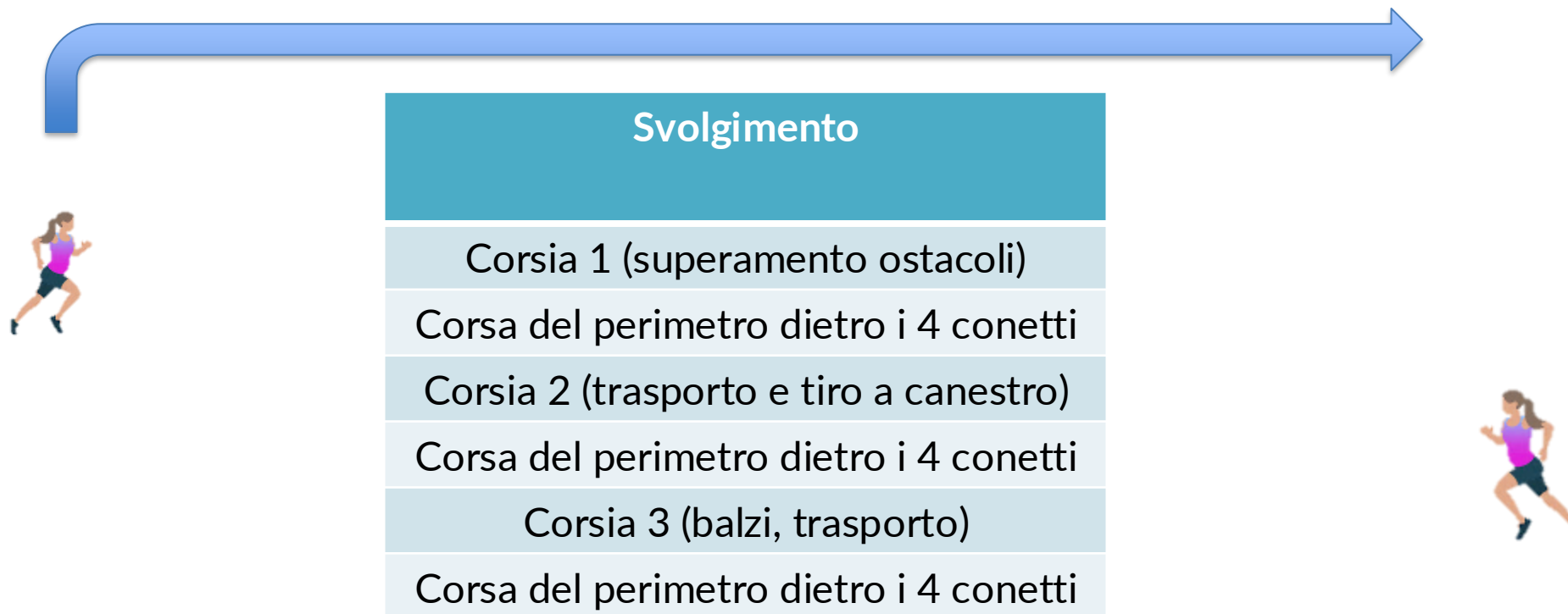


Utilizzo uno studente per ogni stazione/ostacolo come giudice

Circuito Spartan



Circuito Spartan



Il giro di corsa del perimetro del campo va effettuato dietro ai conetti.

Ripartirà poi dalla corsia successiva

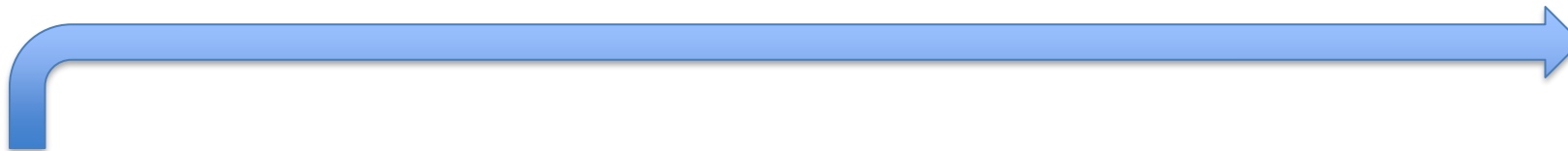


DEASCUOLA

In collaborazione con



Circuito Spartan – Le penalità



E se uno/a studente non supera l'ostacolo o non rispetta la consegna ?



I giudici hanno un ruolo importante



Esempio di penalità

Fair play

corsia	infrazione	penalità
1	Salto su un piede solo su ostacolo basso	3 piegamenti sulle braccia
2	Sbaglio il tiro a canestro/ lancio	5 burpees
3	Balzo sui cerchi su 2 piedi	8-10 squat
1-2-3	Modifico il giro di corsa	30"- 1' plank

Tabelle di esempio, a fantasia e a discrezione del docente

Circuito Spartan – Riepilogo

corsia	esercizio	attrezzo
1	Strisciamento + salto	Ostacoli, panche
2	Trasporto	Taniche, zaini, palle
2	abilità	Canestro, quadro svedese (lancio pallina), frisbee
3	Trasporto in spinta o tirata	Taniche
3	Balzi	Cerchi

Circuito Spartan

Esempio di trasporto	Progressione	Difficoltà
Taniche riciclate	Aumento peso	Distanza maggiorata
Proprio zaino	Aggiungo palla sopra la testa	Distanza maggiorata
Pallone da Basket	Palla medica	In accovacciata su tappeti
Palle mediche	Aumento i kg	Più palle contemporaneamente



DEASCUOLA

In collaborazione con



Circuito Spartan



Defaticamento e riflessione



Rubrica di processo

Criterio	Eccellente	Buono	Base	Insufficiente
Impegno	Partecipa sempre con energia e costanza, affrontando ogni prova con determinazione.	Partecipa con continuità, anche se con qualche calo di concentrazione.	Partecipa solo in parte, alternando impegno e momenti di passività.	Mostra scarso impegno o tende a sottrarsi alle attività.
Collaborazione	Collabora attivamente con tutti, sostiene i compagni e contribuisce al gruppo.	Collabora con i compagni e rispetta quasi sempre i ruoli.	Collabora solo se sollecitato, con difficoltà ad assumere un ruolo attivo.	Non collabora, crea ostacoli al lavoro di gruppo.
Rispetto delle regole	Rispetta sempre le consegne, i tempi e le regole di sicurezza.	Rispetta regole e consegne con qualche richiamo.	Rispetta parzialmente regole e tempi, necessita di continui richiami.	Non rispetta regole e consegne, compromettendo l'attività.
Gestione della fatica	Mantiene concentrazione e ritmo costante anche nelle situazioni di sforzo intenso.	Gestisce la fatica con qualche calo, ma porta a termine le prove.	Fatica a gestire lo sforzo, si ferma spesso ma riprende.	Non riesce a gestire la fatica, interrompe o abbandona l'attività.

Gamification: motivazione che diverte

- Introduzione di badge, medaglie simboliche
- Team ranking per stimolare cooperazione e competizione
- Premiazione anche per impegno, supporto, miglioramento



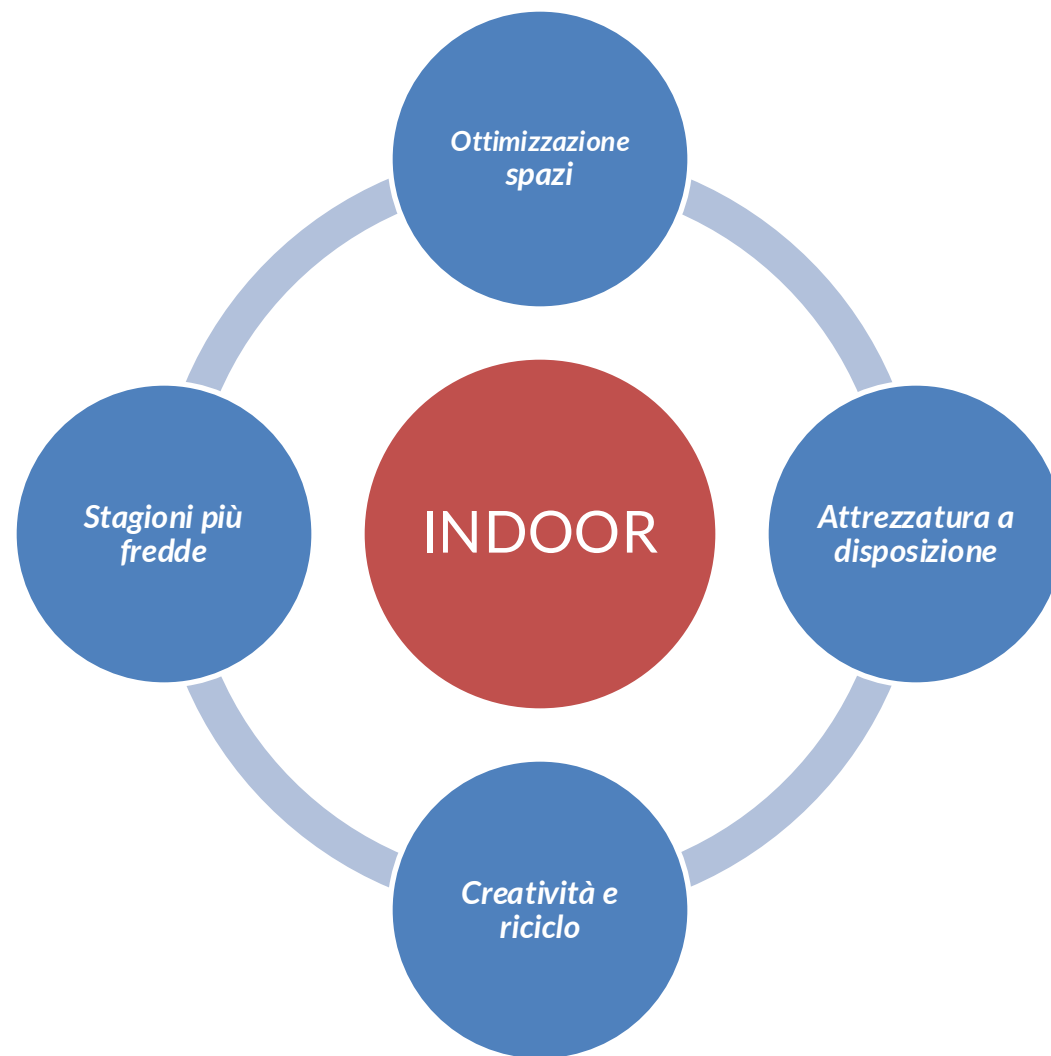
Diario dell'allenamento Spartan

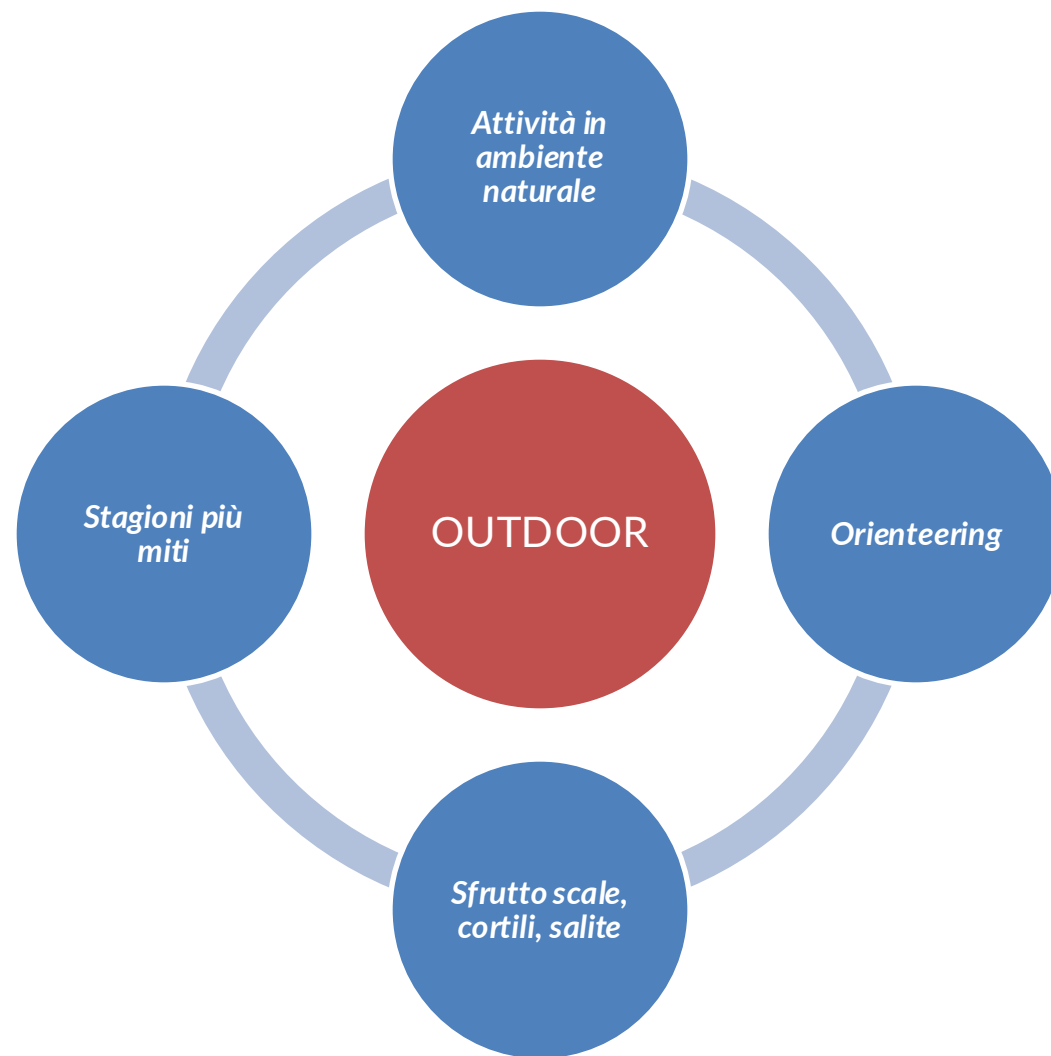


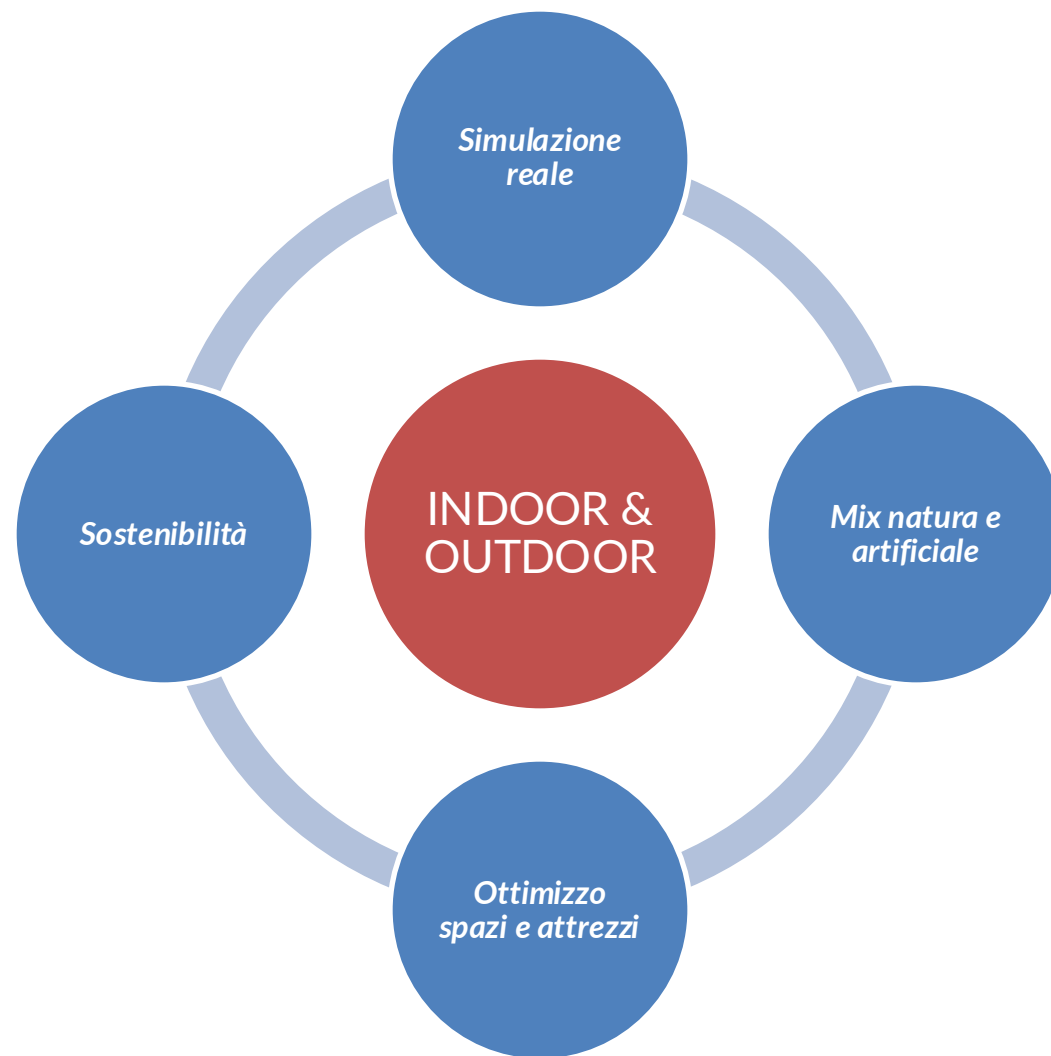
Autovalutazione



Monitoraggio progressi







Un esempio reale



Esempio di Uda disciplinare

Introduzione

- Presentazione
- Video motivazionali

Fase Diagnostica

- Inventario
- Test Motori

Cooperazione

- Lavori a gruppi
- Team challenge

Sperimentazione

- Esecuzione guidata, osservazione
- Creazione circuiti spartan

Autovalutazione

- Diario di bordo
- Condivisione finale

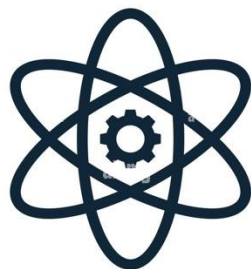
Uda interdisciplinare



HISTORY



La storia di Sparta



PHYSICAL SCIENCE



Biomeccanica e fisica del movimento



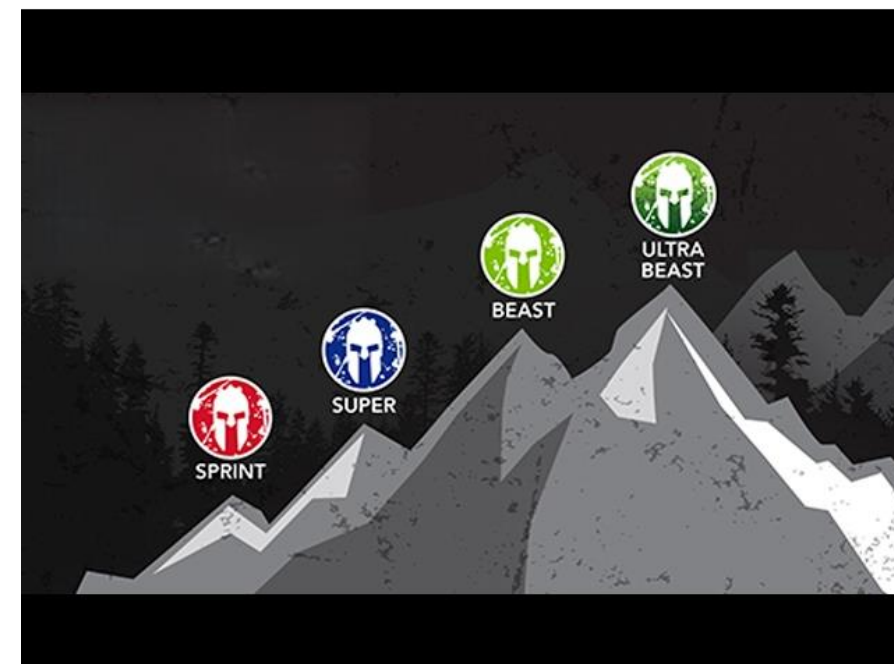
GEOGRAPHY



Mappe, percorsi, clima

Primo o secondo grado?

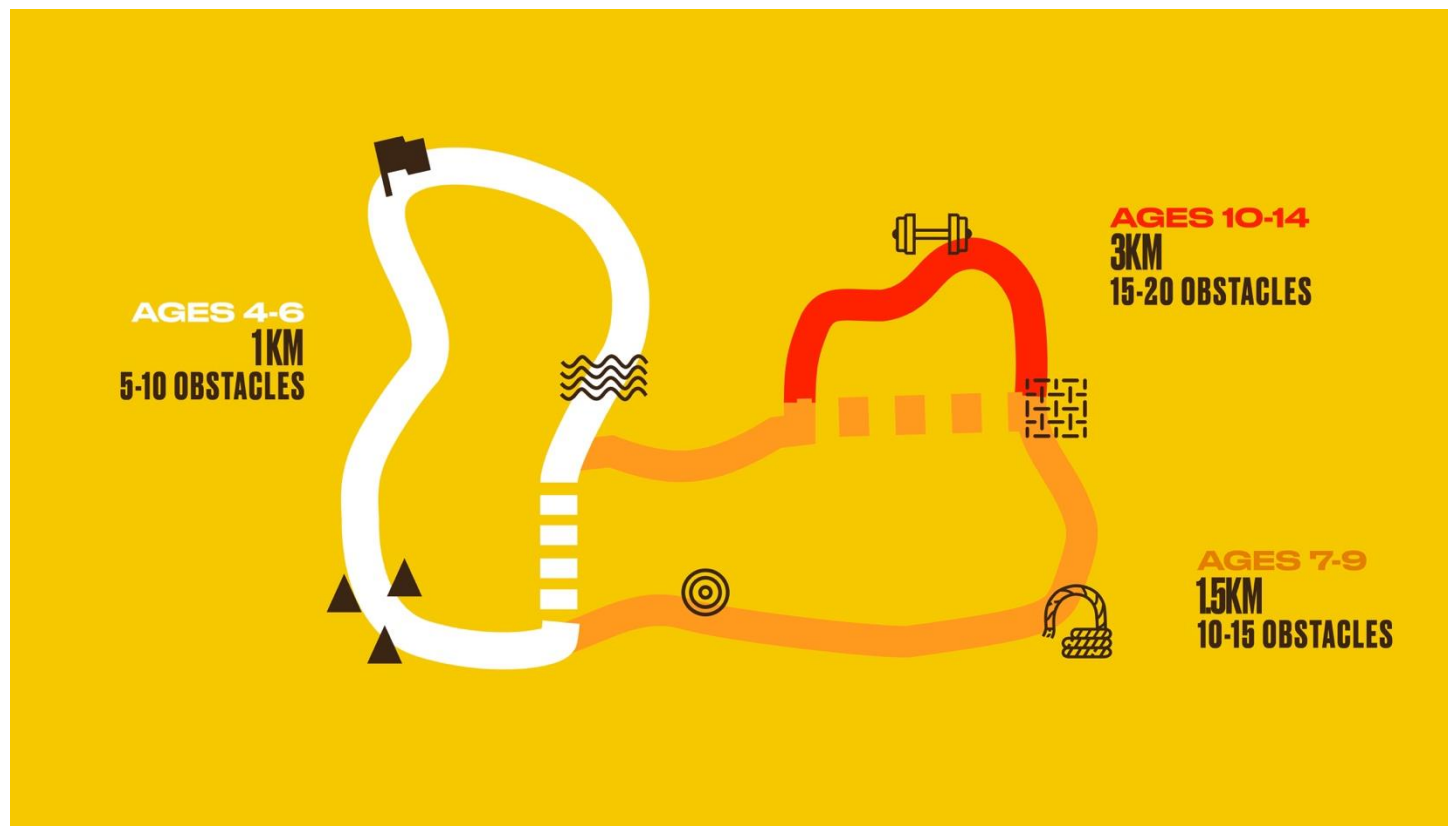
- Medie: percorsi base, ludici e cooperativi
- Biennio: intensità maggiore, introduzione di cronometro e tecnica
- Triennio: sfide a tempo, moduli a squadre, diario di allenamento
- Progressione: da gioco motorio a workout strutturato



La Spartan è anche Kids



Dai 4 ai 14 anni



Fonte: <https://it.spartan.com/it/race/kids>

Cosa resta della Spartan Race a scuola



Benefici della Spartan scolastica



Motivazione
Consapevolezza
Resilienza



DEASCUOLA

In collaborazione con



**FATE SPORT, NIENTE SCUSE!
GRAZIE PER L'ATTENZIONE**



DEASCUOLA

In collaborazione con



I prossimi appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/webinar-in-collaborazione-con-capdi/>

Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

La pre-acrobatica a scuola

21 Gennaio 2026, 17:00

con: Valeria Piana

