



Federazione Italiana Rugby

PER RIPARTIRE INSIEME
[covid-19.federugby.it](https://www.covid-19.federugby.it)

PROPOSTE per l' **ATTIVITA' SPORTIVA** e per il **FITNESS**



CONTENUTI

Sono illustrati di seguito molteplici possibilità di:

1. Utilizzo individuale della palla all'interno della stazione di lavoro
2. Andature, traslocazioni e posizioni da utilizzare all'interno della stazione di lavoro e per gli spostamenti da una stazione all'altra
3. Percorsi
4. Segnali

La combinazione di questi elementi permette la creazione di svariate proposte di gioco e di esercizio, per la creazione e la catalogazione delle quali si riporta un modello di scheda.

Vengono inoltre proposti alcuni esempi di GIOCHI MOTORI e di giochi/esercitazioni di ABILITA' INDIVIDUALE.

Un breve accenno viene fatto anche in merito alla PREPARAZIONE FISICA, ma questo argomento va trattato a parte con gli specialisti della materia.

Tutti gli strumenti di seguito illustrati sono adatti allo sviluppo delle abilità MOTORIE e COORDINATIVE di bambini e bambine, ragazzi e ragazze, adulti.

Nel paragrafo dedicato ad "ANDATURE, TRASLOCAZIONI e POSIZIONI" viene utilizzata una terminologia che ne renda facile la proposta alla fascia d'età dai 4 agli 11 anni, per cui si fa uso della metafora e dell'affabulazione.

Ma tutto quanto proposto vale anche per le fasce d'età superiori, avendo cura di cambiare la terminologia, volgandola ad un linguaggio più "tecnico", maggiormente apprezzato da adolescenti ed adulti.



METODOLOGIA

→ L'APPROCCIO LUDICO

Ogni contenuto va proposto in forma ludica: l'acquisizione di competenze avviene attraverso il **piacere ed il divertimento**, da cui derivano l'impegno, la dedizione al compito, il desiderio di formazione e di crescita.

→ LA CREATIVITA'

Specialmente nella fascia d'età da 4 a 11 anni, nel richiedere l'esecuzione di un gesto motorio è opportuno iniziare da una libera esecuzione: l'educatore/allenatore chiede ai bambini e alle bambine di interpretare liberamente l'andatura o il gesto richiesto, così da stimolarne **la creatività, l'attivismo e il protagonismo**.

Nello svolgimento, individua le buone pratiche (l'interpretazione del gesto che più si avvicina alla corretta esecuzione) e chiede agli altri/e di trarre spunto da esse, lavorando per imitazione, fino a giungere, in progressione, alla corretta esecuzione (che è la più funzionale al raggiungimento degli obiettivi dell'esercizio).

→ LA PROGRESSIVITA'

Le proposte procedono **dal semplice al complesso**, partendo dalle competenze di ciascuno. La strada si percorre un passo alla volta. Si parte insieme, si arriva insieme. Nessuno rimane indietro.



→ ATTIVITA' INDIVIDUALE con la PALLA (da rugby, da volley, da tennis, altri tipi di palla)

GUIDARE e CONTROLLARE

1. Rotolare la palla a piacere usando le mani destra o sinistra, anche alternandole ad ogni tocco. Si può andare avanti e indietro.
2. Rotolare la palla spostandosi lateralmente usando le mani destra o sinistra, anche alternandole ad ogni tocco.
3. Rotolare la palla a terra lungo una linea retta o in slalom, superando e/o evitando oggetti (cinesini, ostacoli, paline, altri oggetti disposti sul terreno)
4. Rotolare una palla lungo una linea segnata a terra usando le mani destra o sinistra, anche alternandole ad ogni tocco. Si può andare avanti o indietro.
5. Rotolare la palla con la schiena e con l'addome.
6. Far rotolare la palla a terra e correre per riprenderla quando supera un punto stabilito.
7. Far rotolare la palla in avanti in mezzo alle gambe divaricate e raggiungerla.
8. Far rotolare la palla indietro in mezzo alle gambe divaricate, girarsi e raggiungerla.
9. Da seduti, rotolare la palla attorno al corpo.
10. In ginocchio, gambe divaricate, far rotolare la palla avanti e indietro sotto il bacino.
11. Distesi schiena a terra, far rotolare la palla sotto il bacino. Il bacino può essere sollevato alternativamente a ogni passaggio della palla, oppure rimanere rialzato per un numero predeterminato di volte.



12. Far rotolare la palla "a 8" intorno alle gambe camminando in affondo.
13. Far rotolare una palla a terra cercando di guidarla entro un percorso stabilito e leggere ad alta voce il numero delle dita che mostra l'insegnante,
14. Far rotolare la palla a terra e correre alla stessa velocità.
15. Far rotolare la palla a terra, correre al suo inseguimento, girarci attorno più volte senza toccarla.
16. Far rotolare la palla a terra e cercare di raggiungerla prima che arrivi ad un punto predeterminato.
17. Far rotolare la palla e fermarla con:
 - ✓ la suola
 - ✓ l'interno piede
 - ✓ il sedere
 - ✓ il capo
 - ✓ le mani
18. In quadrupedia far rotolare la palla e guidarla con:
 - ✓ le mani
 - ✓ la fronte
 - ✓ il dorso
 - ✓ i talloni
 - ✓ l'addome



LANCIARE

1. Lanciare la palla in alto con due mani e riprenderla con due mani.
2. Lanciare la palla in alto con due mani e riprenderla solo con la destra o con la sinistra.
3. Lanciare la palla in alto con la mano destra o con la sinistra; riprenderla con la stessa mano o con quella opposta.
4. Lanciare, afferrare e schivare la palla in forma libera.
5. Lanciare la palla oltre una linea e riprenderla al volo.
6. Con palla rotonda: lanciare la palla in alto ed eseguire un saltello o un balzo a ogni rimbalzo.
7. Lanciare a due mani (o a una mano) la palla sopra la testa e riprenderla:
 - × al volo
 - × dopo un rimbalzo (*con palla/pallina rotonda*)
 - × dopo più rimbalzi con una o due mani (*con palla/pallina rotonda*)
8. Lanciare la palla, toccare con le mani per terra e riprenderla:
 - × al volo
 - × dopo un rimbalzo (*con palla/pallina rotonda*)
 - × dopo più rimbalzi con una o due mani (*con palla/pallina rotonda*)
9. Lanciare la palla in alto, fare una capovolta in avanti e riprenderla:
 - × al volo
 - × dopo un rimbalzo (*con palla/pallina rotonda*)
 - × dopo più rimbalzi con una o due mani (*con palla/pallina rotonda*)
10. Lanciare la palla in alto, fare un salto richiamando le ginocchia verso il petto e riprenderla:
 - × al volo
 - × dopo un rimbalzo (*con palla/pallina rotonda*)
 - × dopo più rimbalzi con una o due mani (*con palla/pallina rotonda*)



11. Lanciare la palla in alto, fare uno o più saltelli senza piegare le ginocchia e riprenderla:
 - × al volo
 - × dopo un rimbalzo (*con palla/pallina rotonda*)
 - × dopo più rimbalzi con una o due mani (*con palla/pallina rotonda*)

12. Lanciare la palla in alto, fare un quarto di giro (mezzo giro, un giro completo) su sé stessi e riprenderla:
 - × al volo
 - × dopo un rimbalzo (*con palla/pallina rotonda*)
 - × dopo più rimbalzi con una o due mani (*con palla/pallina rotonda*)

13. Lanciare la palla in alto e riprenderla dopo un saltello di:
 - × un quarto di giro
 - × mezzo giro
 - × un giro completo

14. Lanciare la palla a mezza altezza in mezzo alle gambe divaricate, girarsi di scatto e riprenderla al volo oppure dopo un rimbalzo.

15. Lanciare la palla in alto e riprenderla eseguendo un salto.

16. Lanciare la palla in alto, colpirla con la coscia, la testa, la spalla e riprenderla.

17. Lanciare la palla in alto, sedersi a terra sotto la traiettoria di caduta e riprenderla al volo.

18. (*con palla/pallina rotonda*) Lanciare la palla in alto, lasciarla rimbalzare una volta, sedersi a terra dove presumibilmente si conclude la parabola discendente dopo il rimbalzo e prenderla al volo.

19. Lanciare la palla più in alto possibile.

20. (*con palla/pallina rotonda*) Lanciare la palla in alto e fermarla con i glutei dopo un rimbalzo.



21. Lanciare la palla in alto e fermarla con il collo del piede, attutendone la caduta.
22. Lanciare la palla sopra il capo e riprenderla dietro la schiena.
23. Lanciare la palla sopra il capo da dietro la schiena e riprenderla davanti al petto.
24. Lanciare la palla in alto, in avanti, indietro, da posizione di gambe piegate e riprenderla al volo.
25. *(con palla/pallina rotonda)* Lanciare la palla in alto e contare quante volte si riesce a passarci sotto, rimbalzi compresi.
26. In ginocchio: lanciare la palla da dietro la schiena e riprenderla in alto, sopra la testa; farla passare in mezzo alle gambe e ripetere.
27. *(con palla/pallina rotonda)* Far rimbalzare la palla a terra, passarci sotto e riprenderla con le mani dietro la schiena.
28. *(con palla/pallina rotonda)* Far rimbalzare la palla a terra, fare una capovolta in avanti e riprenderla.



ESERCITAZIONI MISTE

1. Colpire liberamente un palloncino gonfiabile con tutte le parti del corpo.
2. Colpire un palloncino gonfiabile con mani e piedi seguendo un percorso indicato.
3. Colpire un palloncino gonfiabile con qualsiasi parte del corpo da posizione prona, supina, in ginocchio, seduta, di fianco.
4. Colpire un palloncino gonfiabile alternando gli arti superiori e inferiori.
5. Colpire un palloncino gonfiabile alternando un tocco con una mano a un altro con la gamba corrispondente o controlaterale.
6. Pizzicare la palla con un movimento di chiusura delle dita passandola da una mano all'altra.
7. Mantenendo la palla con le mani davanti al busto, cercare di toccarla con le ginocchia. Eseguire l'esercizio anche camminando o correndo.
8. Mantenendo la palla con le mani davanti al busto cercare di toccarla alternativamente con le punte dei piedi.
9. Mantenendo la palla con le mani dietro la schiena cercare di colpirla con i talloni.
10. Mantenendo la palla con le mani fare delle torsioni del busto. Si può eseguire anche camminando: in questo caso la torsione del busto si esegue verso l'arto inferiore che avanza.
11. *(con palla/pallina rotonda)* In piedi, gambe divaricate, palla dietro la schiena: farla rimbalzare in mezzo alle gambe e riprenderla.
12. *(con palla/pallina rotonda)* In piedi, gambe divaricate, palla davanti al petto: con una flessione del busto lanciairla in mezzo alle gambe, girarsi velocemente e riprenderla.



13. Far girare in senso orario o antiorario, da fermo, camminando o correndo, la palla intorno:
 1. a una gamba
 2. alle gambe unite
 3. alle gambe divaricate
 4. al busto

14. Da seduti, far girare la palla in movimento a “a 8” intorno alle gambe tese e/o flesse.

15. Fare dei salti in avanti o lateralmente tenendo la palla:
 1. tra le mani tese davanti al corpo
 2. tra le mani dietro la schiena
 3. tra le mani sopra la testa

16. Tenendo la palla tra le cosce, fare:
 1. saltelli e/o salti in avanti
 2. saltelli e/o salti laterali
 3. saltelli e/o salti all'indietro

17. Tenendo la palla tra le caviglie, fare:
 1. saltelli e/o salti in avanti
 2. saltelli e/o salti laterali
 3. saltelli e/o salti all'indietro

18. Tenendo la palla in una mano tesa all'infuori, palmo in alto, camminare o correre:
 1. calpestando con i piedi una linea
 2. sopra una panca
 3. sopra un asse di equilibrio
 4. evitando ostacoli casuali.

19. Da seduti, far rimbalzare la palla a terra e riprenderla.

20. Da seduti, palla tra le caviglie: lanciare la palla in alto con le gambe e riprenderla con le mani.

21. Da seduti a terra, braccia protese in alto con la palla tra le mani: sollevare



alternativamente le gambe tese con la palla che va a toccare la punta del piede.

22. Da seduti, gambe divaricate e braccia in alto: far rimbalzare la palla, alzarsi rapidamente in piedi e riprenderla effettuando un salto.
23. Mantenere l'equilibrio su un solo piede con la palla compressa tra il petto e la coscia dell'altra gamba.
24. Stare in equilibrio seduto sulla palla.
25. Con la palla tra le mani tese in alto:
 1. rotolare a terra
 2. strisciare a terra prono o supino
26. Camminare o correre con le braccia in alto o in avanti. La palla con semplici tocchi passa da una mano all'altra.
27. La palla viene sostenuta per mezzo delle mani, tra le gambe semipiegate e divaricate, una mano davanti al corpo, l'altra dietro. Con un molleggio delle gambe, lasciare la presa della palla e riprenderla scambiando il ruolo delle mani: quella che era davanti al corpo passa posteriormente e viceversa. Ripetere con buona velocità.
28. Ognuno è provvisto di 2 palloni: lanciare in alto quello tenuto con la destra, passare quello tenuto con la sinistra e riprendere il primo con la sinistra (tipo giocoliere). Invertire la mano che lancia e quella che afferra.
29. Ognuno è provvisto di 2 palloni: uno lo passa da una mano all'altra, l'altro lo guida con i piedi.
30. In piedi, palla in mano, eseguire questa sequenza:
 1. calciare la palla in alto
 2. sedersi e riprenderla al volo
 3. da seduti a terra calciare la palla in alto
 4. tornare in piedi e riprenderla al volo



→ ANDATURE, TRASLOCAZIONI e POSIZIONI

1. LE STATUE

Correre e al segnale di "Stop!" bloccarsi nella posizione di arresto per mantenerla fino al successivo finale di "Via!".

2. LA GONDOLA

Distesi a terra, dondolarsi sul dorso in posizione raccolta abbracciando le ginocchia.

3. IL GIAGUARO

Avanzare in quadrupedia prona.

4. LA MUMMIA

Distesi a terra, rotolare sull'asse longitudinale del corpo.

5. IL SERPENTE

Strisciare pancia a terra.

6. LA RANA

Effettuare dei salti a piedi pari dalla massima accosciata.

7. IL GIGANTE

Camminare sugli avampiedi con braccia in alto ed il corpo in massima estensione.

8. IL PUFFO

Camminare mantenendo la posizione di massima accosciata.

9. IL VELOCISTA

Fare uno sprint.

10. IL SOLDATO

Marciare con movimenti ampi delle braccia.

11. IL BURATTINO

Camminare a gambe e braccia tese effettuando movimenti molto ampi.



12. IL LADRO

Spostarsi lateralmente mantenendo i piedi su una linea, come se si camminasse sul cornicione di un palazzo.

13. LA MOLLA

Da distesi proni, saltare per poi ritornare a distendersi proni.

14. LA BILANCIA

In appoggio su un piede, sporgere il busto in avanti fino all'orizzontale, braccia estese e controbilanciamento della gamba allineata con il busto.

15. IL BALLERINO

Saltare sul posto effettuando dei giri su sé stessi, in senso orario ed in senso antiorario, ricadendo ogni volta in equilibrio.

16. I SASSI ROTOLANTI

Procedere passando dalla quadrupedia supina a quella prona e da quella prona a quella supina.

17. L'AQUILA

Correre a braccia in fuori sollevandole ed abbassandole lentamente.

18. LE FRECCHE DELL'AUTO

Correre a braccia in fuori aprendo e chiudendo le mani.

19. L'AUTO DELLA POLIZIA

Correre a braccia in alto aprendo e chiudendo le mani per simulare il lampeggiatore dell'auto della Polizia.

20. IL TOCCANASO

Correndo a braccia in fuori, piegare alternativamente le braccia per toccarsi con l'indice la punta del naso.

21. IL MULINO

Correre effettuando delle circonduzioni delle braccia sul piano frontale.



22. LA RUOTA

Correre effettuando delle circonduzioni delle braccia sul piano sagittale (circonduzioni con braccia in opposizione).

23. IL TAMBURO CONTRARIO

Mantenendo le braccia piegate e le mani aperte (palmi verso il basso), correre sollevando le ginocchia per toccare le mani.

24. I CALCI BOOMERANG

Correre a braccia distese in basso-indietro richiamando i piedi verso i glutei per toccare le mani con i talloni.

25. IL BURATTINO SENZA FILI

Correre con le braccia completamente rilassate.

26. IL CAVATAPPI

Camminare ruotando il busto a destra e a sinistra in opposizione alla gamba di avanzamento (es.: gamba sx avanti = spalla dx avanti).

27. LA TALPA

Camminare per un breve tratto ad occhi chiusi.

28. LO SCHERMIDORE

In posizione tipo "guardia" della scherma, avanzare spingendo con la gamba dietro.

29. IL LOTTATORE DI SUMO

Avanzare a gambe piegate e divaricate con le mani sui fianchi.

30. L'OSTACOLISTA

Ogni tre passi, far finta di saltare un ostacolo.

31. SALTELLI E SALTISSIMI

Avanzare saltellando a gambe tese e ad un determinato segnale, effettuare un salto più alto cercando di portare le ginocchia al petto.

32. L'ARMATURA

Camminare a gambe tese e larghe e a braccia tese e larghe



33. L'EQUILIBRISTA

Camminare come se si fosse in equilibrio su un filo sospeso da terra.

34. LO SCIATORE

Correre a slalom.

35. LO ZIG-ZAG

Correre effettuando cambi di direzione ogni cinque/sei passi.

36. LA MOVIOLA

Correre all'indietro.

37. IL BRADIPO

Camminare più lentamente possibile.

38. SUI CARBONI ARDENTI

Correre utilizzando solo gli avampiedi, staccando rapidamente i piedi da terra.

39. LA PAPERA

Correre a piedi (e ginocchia) in fuori.

40. IL PERISCOPIO

Camminare bassi piegati sulle gambe e ad un segnale, raddrizzarsi lentamente estendendosi al massimo, fino a sollevarsi sugli avampiedi.

41. HEIDI

Andatura in passo saltellato.

42. I PASSETTI

Avanzare in corsa effettuando passi rapidi ma di ridottissima ampiezza e sollevando appena i piedi da terra.

43. LA CORSA CON I SACCHI

Avanzare saltando a piedi pari e con le gambe unite.

44. LO ZOPPO

Avanzare saltando su una sola gamba trattenendo il piede dell'altra gamba con una mano.



45. IL SALTO DEI FOSSI

Effettuare il minor numero di balzi (salti alternati) all'interno di un determinato tratto.

46. LA FORBICE

Spostarsi lentamente in galoppo laterale.

47. L'UBRIACO

Correre in avanti incrociando i passi.

48. IL PATTINATORE

Effettuare dei salti alternati rimanendo per un attimo in equilibrio sul piede d'appoggio.

49. IL PENDOLO

Camminare oscillando lateralmente il busto, mantenendo le braccia lungo i fianchi.

50. IL GRANCHIO

Traslocare lateralmente in quadrupedia supina.

51. IL GAMBERO

Traslocare all'indietro in quadrupedia prona.

52. I PASSI DEL GIGANTE

Camminare effettuando passi della massima ampiezza.

53. LA DANZA PAZZA

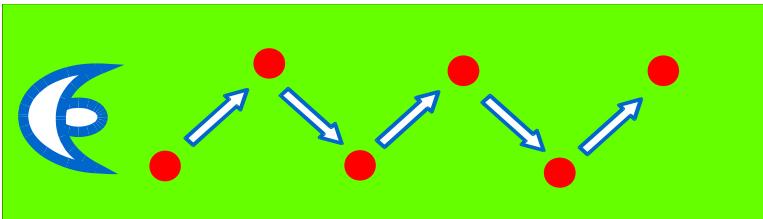
Camminare alzando il più possibile le ginocchia per fare una battuta di mani sotto la coscia.

54. IL GRILLO TALPA

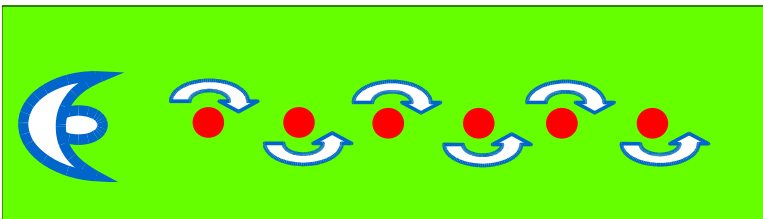
Dalla posizione di massima accosciata (corpo raccolto e mani appoggiate a terra), distendere rapidamente le gambe staccando le mani per appoggiarle simultaneamente più avanti, facendo leva sulle braccia staccare i piedi per riappoggiarli vicino alle mani, con il corpo di nuovo raccolto come nella posizione di partenza.



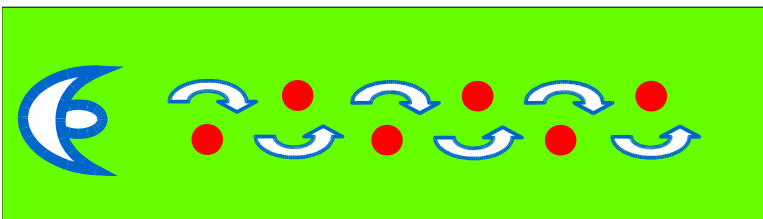
→ **PERCORSI**
Alcuni ESEMPLI:



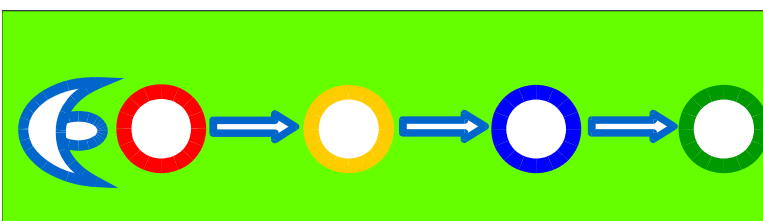
ZIG-ZAG



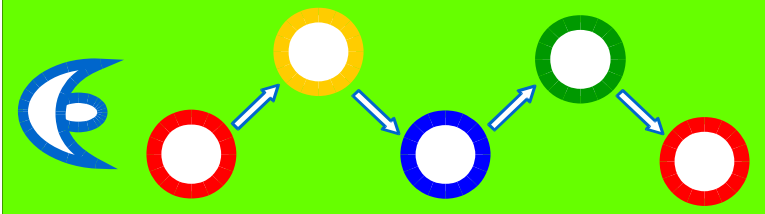
SLALOM stretto



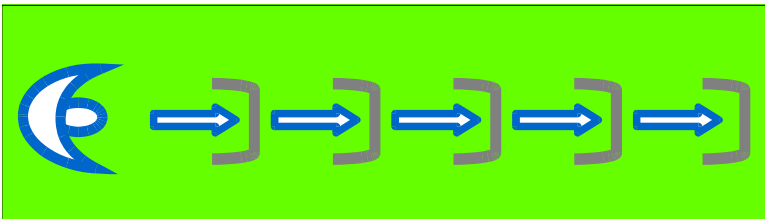
SLALOM largo



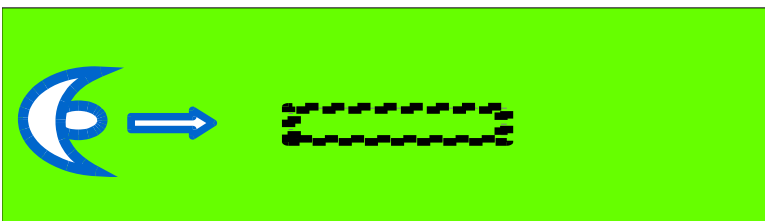
CERCHI dritto



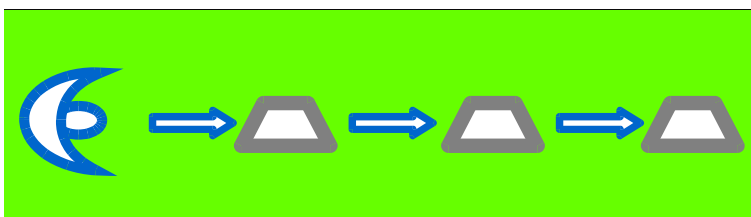
CERCHI a zig-zag



con OSTACOLI
passaggio sopra
passaggio sotto



con SCALETTA



con RIALZI



➔ SEGNALI

L'inizio, la fine e le fasi intermedie di un gioco/esercizio possono essere scanditi da segnali visivi e uditivi di vario genere, in modo da sviluppare ed affinare l'uso di entrambi i recettori (occhio e orecchio), da creare varietà di stimoli e favorire l'attenzione.

1. VISIVI

× gesti

- *mano aperta, mano chiusa*
- *braccia aperte, braccia chiuse*
- *gambe aperte, gambe chiuse*
- *mano, braccio, gamba, ginocchio - sinistro /destro - sollevato/abbassato*

× oggetti

- *sollevato /abbassato*
- *lasciato cadere (ci si muove quando l'oggetto tocca terra)*

× colori

2. UDITIVI

- × *segnali vocali*
- × *fischio/fischietto*
- × *suoni prodotti con oggetti di vario genere*

Fonti:

- Centro Studi FIR
- M. Bonan – 1,2,3...palla! - Agorà Libreria Editrice
- V. Durigon – Non solo Rugby...e non solo per il Rugby – Calzetti Mariucci Editori
- S. Rea, S. Marcantognini – Il Rugby per gioco – Calzetti Mariucci Editori
- AA.VV. - Insegnare Rugby giocando – Libreria dello Sport

Modello di SCHEDA per la creazione e la catalogazione delle proposte di gioco/esercizio

NOME DEL GIOCO / ESERCIZIO				GRAFICA – schemi, disegni, immagini, fotografie	
COSA ALLENIAMO			ETA'		
n° GIOCATORI		MATERIALI			
SPAZI					
PREPARAZIONE					
DESCRIZIONE					
VARIANTI					
COSA OSSERVARE					



Federazione Italiana Rugby

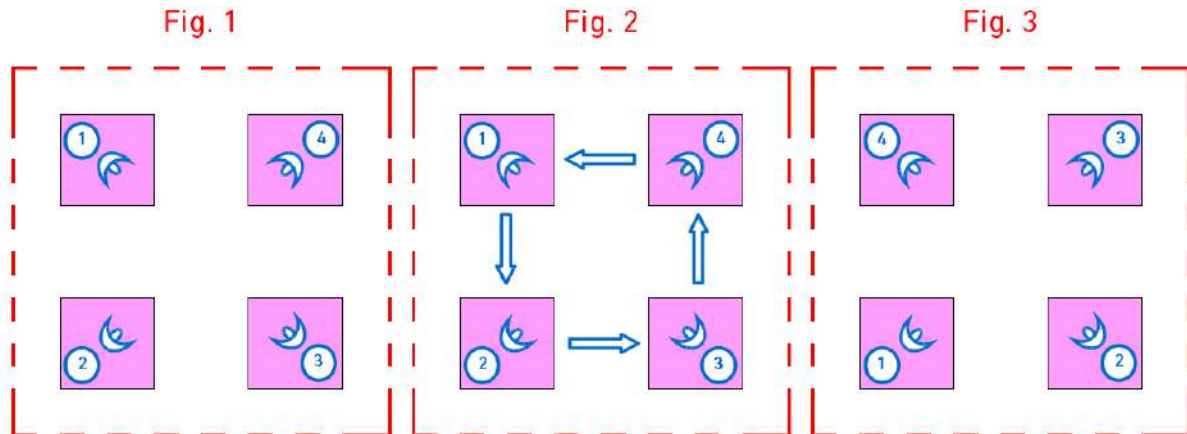
PER RIPARTIRE INSIEME
[covid-19.federugby.it](https://www.covid-19.federugby.it)

SCHEDA

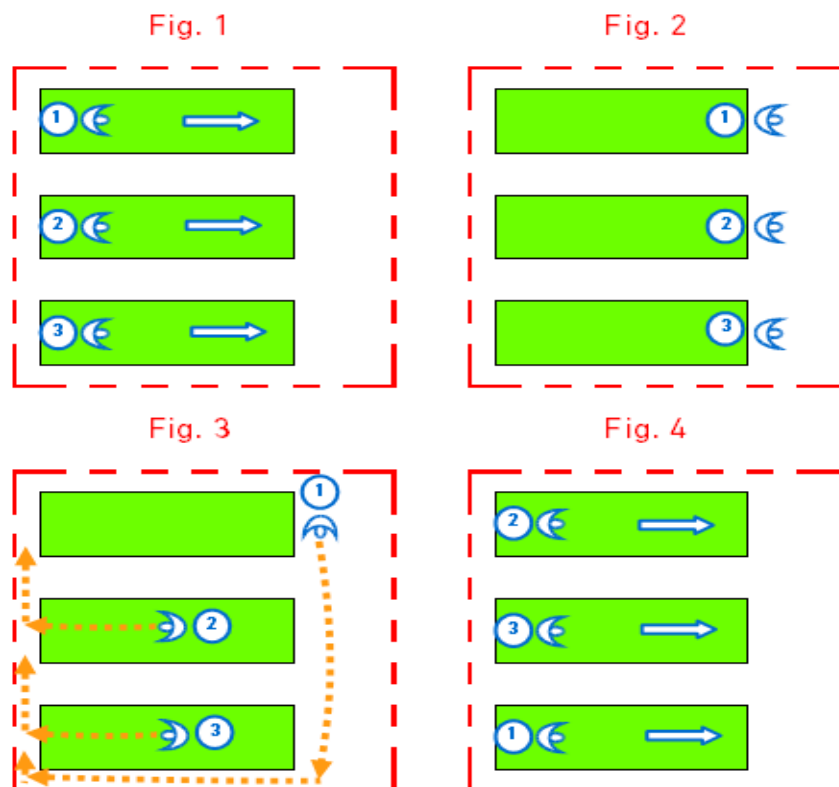


UTILIZZO dei MODULI

Nel modulo A QUADRATI per simulare coinvolgimento, attenzione e varietà è possibile attuare spostamenti tra le stazioni, a condizione che essi avvengano contemporaneamente, garantendo così il mantenimento delle distanze.



Allo stesso modo, per le attività svolte con il modulo A CORSIE si possono prevedere scivolamenti e cambi di corsia, sempre a patto che avvengano in contemporanea.







LEGENDA




tipologia di ATTIVITA'

GM	GIOCHI MOTORI
PF	PREPARAZIONE FISICA
AI	ABILITA' INDIVIDUALI TECNICA INDIVIDUALE

PERSONE

	ATLETA ATTIVO/A
	ATLETA PASSIVO/A
	NUMERO ATLETA
	ALLENATORE EDUCATORE FACILITATORE

MOVIMENTI

	MOVIMENTO dell'ATLETA
	TRASFERIMENTO dell'ATLETA
	MOVIMENTO della PALLA e degli ATTREZZI

ATTREZZI

	CONETTO/PALO
	CONO
	PALLA / PALLINA
	RIALZO (step/panca/sedia)
	OSTACOLO
	SCALETTA
	TAPPETO ELASTICO
	CERCHIO
	PALLA MEDICA
	FITBALL
	TUBO DA PISCINA
	FOGLIO DI GIORNALE, TELO, FAZZOLETTO
	FUNICELLA

GM	ANDATURE	LA CORSA DEGLI ANIMALI			1
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE + la componente di FORZA che si può sviluppare a questa età			ETA'	8 - 11
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	Quelli previsti per tutte le varianti di percorso: - conetti - cerchi - scalette - ostacoli - rialzi		
SPAZI	- modulo A CORSIE - modulo A QUADRATI				
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione				
DESCRIZIONE	<p>I bambini e le bambine si muovono nello spazio a loro assegnato e sull'indicazione dell'educatore mimano l'animale indicato (es. cane corsa in quadrupedia, giraffa corsa allungati sulla punta dei piedi etc...) Varianti</p> <p><u>ESERCIZI</u></p> <p>Papera Granchio Rana Canguro Gambero Ragno Orso Talpa</p>				
VARIANTI	Percorso a slalom Si può dare a turno ai bambini stessi la possibilità di chiamare il nome dell'animale; si possono proporre delle sfide la scelta di ogni singolo giocatore/ice alla migliore performance; si possono usare attrezzi individuali da saltare, portare o coni attorno a cui girare...				
COSA OSSERVARE	- Il progressivo avvicinamento all'esecuzione efficace dello schema motorio - Il coinvolgimento e il livello di partecipazione dei partecipanti				

MODULI BASE

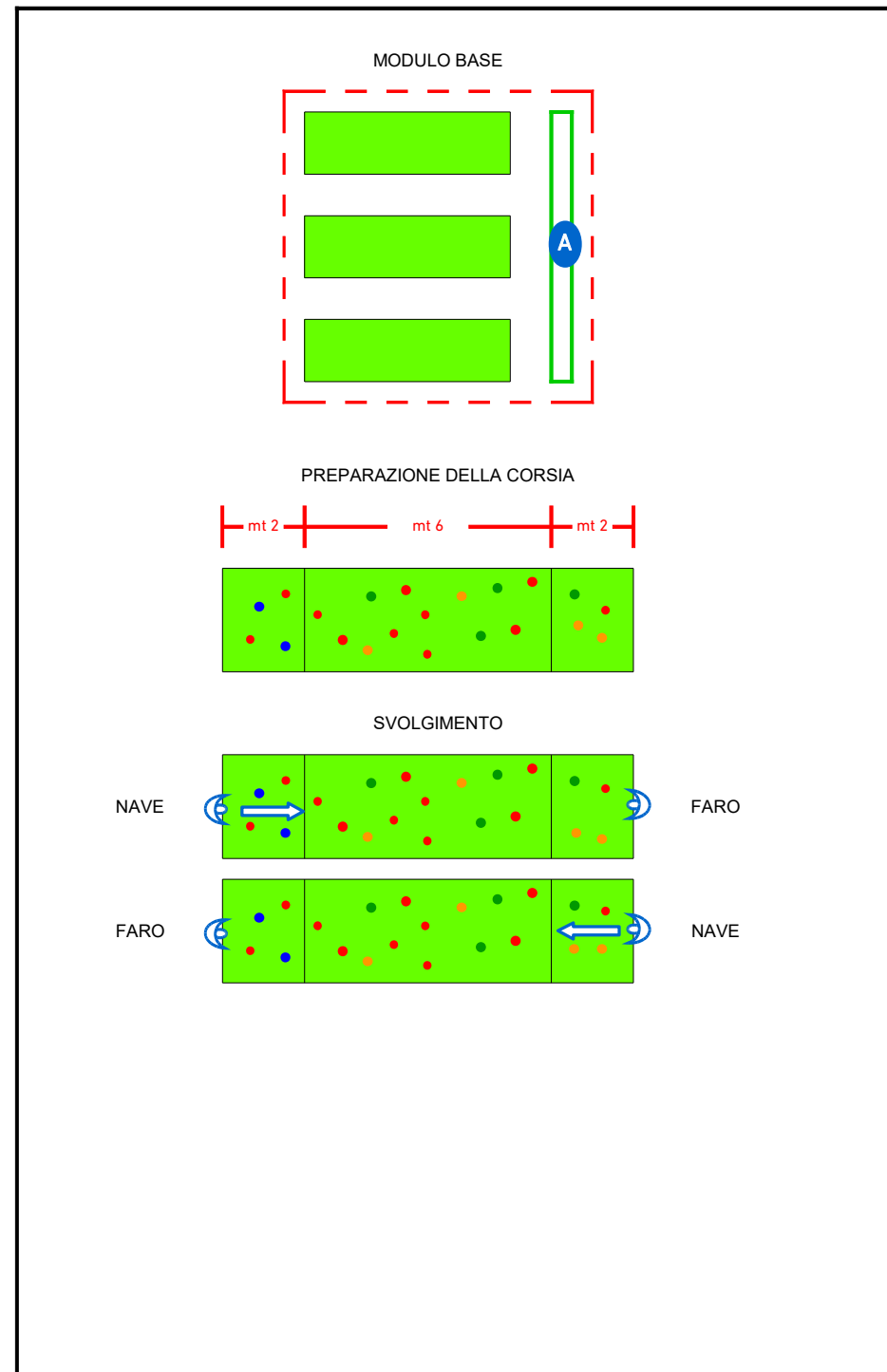
Alcune possibili VARIANTI di PERCORSO

lungo i LATI

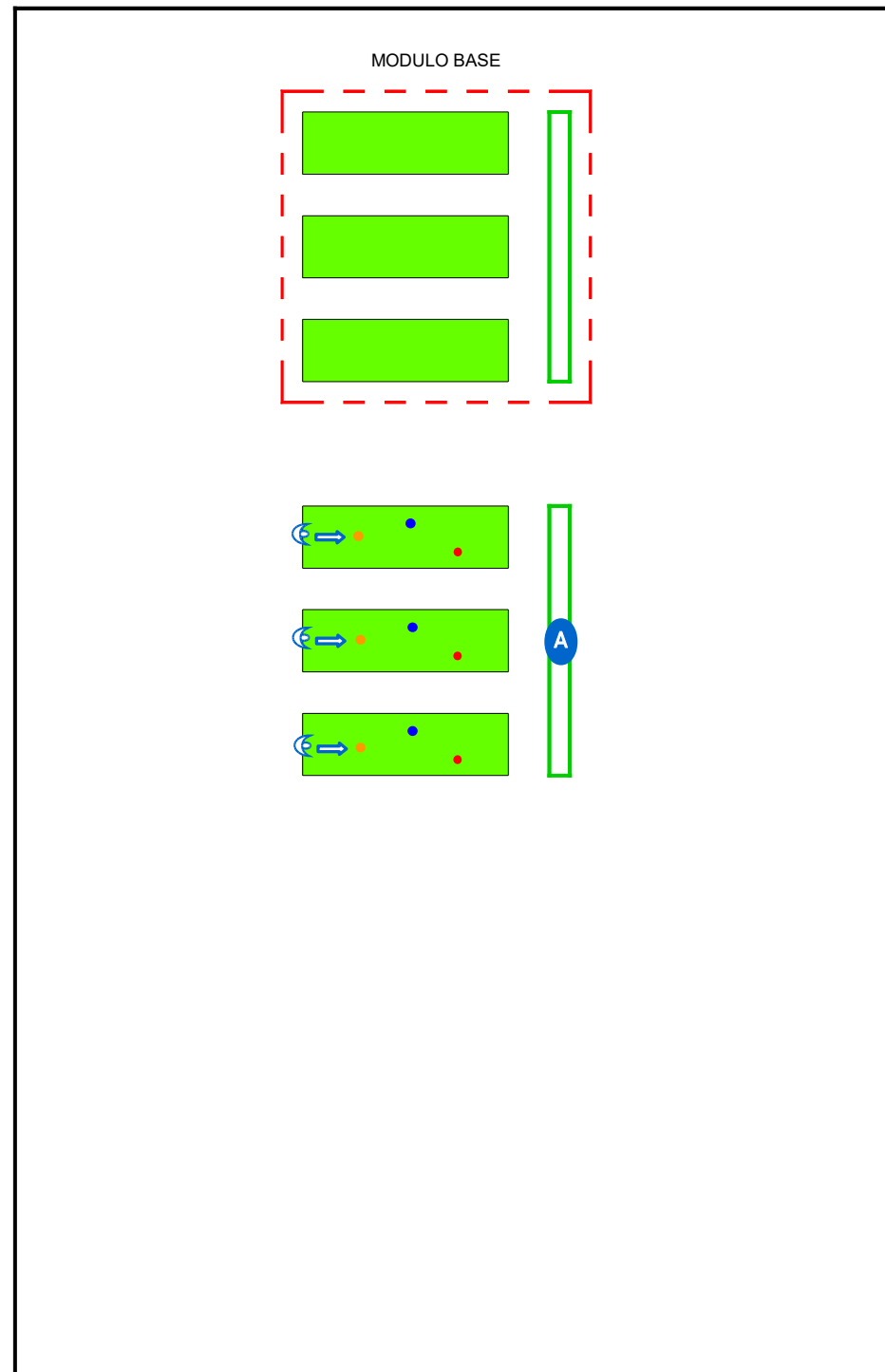
lungo le DIAGONALI

sugli ANGOLI
 Utilizzando conetti di vario colore, creando sequenze di movimento connesse ai colori.
 Ad esempio:

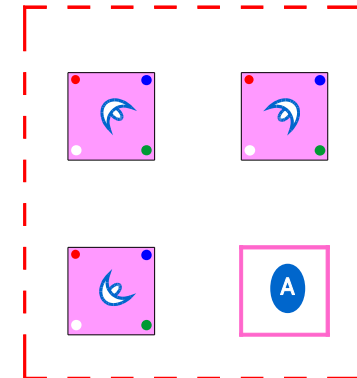
GM	PERCORSI	IL FARO E LA NAVE			2
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE e CAPACITA' COORDINATIVE - ORIENTAMENTO in rapporto ambiente/spazio + la componente di controllo delle VARIAZIONI RITMICHE			ETA'	10 – 99
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- 16 conetti distribuiti in ordine sparso nella stazione - 4 bandane/bende		
SPAZI	- modulo A CORSIE				
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 2 atleti in ogni stazione, ognuno ad una estremità della stazione. Tracciare due linee a 2 metri di distanza dalle estremità della stazione. Disporre i cinesini (le MINE) all'interno della stazione. 1 atleta è bendato (NAVE) e segue le indicazioni dell'altro atleta (FARO).				
DESCRIZIONE	Obiettivo del gioco è guidare la nave in porto attraverso il mare pieno di mine. I conetti sparsi sul campo rappresentano le MINE; la NAVE è bendata; Il FARO deve guidare la NAVE senza farla urtare contro le MINE. L'atleta FARO a voce alta dà le indicazioni (avanti, destra, sinistra, stop, ancora avanti.....) all'atleta NAVE fino a farlo giungere in PORTO. Il PORTO è rappresentato dalla linea tracciata a 2 metri dall'estremità della stazione. Se la nave tocca una mina è eliminata e si ricomincia invertendo i ruoli.				
VARIANTI	- L'allenatore/educatore assume il ruolo di FARO e guida gli atleti. - Le coppie NAVE/FARO gareggiano tra loro a chi fa più veloce con il minor numero di penalità (conetti toccati)				
COSA OSSERVARE	- Capacità di comunicare efficacemente - Capacità di ascolto - Orientamento				



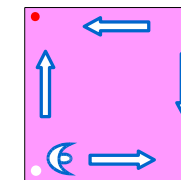
GM	PERCORSI	IL SEMAFORO						3
COSA ALLENIAMO	- VELOCITA' - RAPIDITA' - CAMBIO DI DIREZIONE - APPOGGI			ETA'	10 – 99			
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione		MATERIALI	- conetti di diversi colori - palloni				
SPAZI	- modulo A CORSIE							
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione							
DESCRIZIONE	<p>I giocatori partono in piedi sul lato corto della loro corsia, ognuno con un pallone in mano.</p> <p>All'interno di ogni corsia l'allenatore dispone 3 conetti di tre colori diversi (es rosso arancio blu).</p> <p>Al via l'allenatore decide e comunica la sequenza dei colori e i due giocatori devono eseguire un movimento stabilito in precedenza (rapidi appoggi intorno al conetto, saltelli, burpees, ecc) vicino o attorno ai conetti, rispettando l'ordine dei colori, nel più breve tempo possibile.</p> <p>Vince la sfida chi più velocemente possibile esegue correttamente i movimenti rispettando la sequenza dei colori e segna la meta oltre la linea opposta a quella di partenza.</p>							
VARIANTI	- Posizione di partenza - Movimenti sui conetti - Direzione di corsa							
COSA OSSERVARE	- Rapidità degli appoggi - Gestione del pallone - Esecuzione efficace dei movimenti stabiliti							



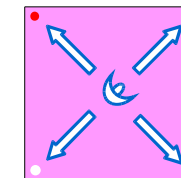
GM	ANDATURE	I PUNTI CARDINALI					4
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE - RAPIDITA' - ORIENTAMENTO - Capacità di ASCOLTO e di ATTENZIONE			ETA'	10 – 99		
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione		MATERIALI	- 4 conetti in ogni stazione - palloni			
SPAZI	- modulo A QUADRATI						
PREPARAZIONE	- Disporre 4 conetti di diverso colore in ogni angolo di ciascuna stazione di lavoro - Assegnare ad ogni colore un PUNTO CARDINALE (ad es.: rosso=NORD, blu=SUD, verde=OVEST, giallo=EST) - Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione in uno degli angoli (uno dei 4 PUNTI CARDINALI)						
DESCRIZIONE	<p>Al segnale dell'allenatore, gli atleti si spostano nella direzione indicata.</p> <p>La direzione può essere indicata nominando o mostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un numero - Un colore - Un punto cardinale <p>L'allenatore può dare indicazioni una alla volta o tutte insieme in sequenza.</p>						
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Movimento lungo i lati - Movimento lungo le diagonali - Ritorno al centro - Palla in mano - Palla in mano con lancio e riprendo 						
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione efficace dello schema motorio - Capacità di ascolto e livello di attenzione - Capacità di orientarsi nello spazio 						



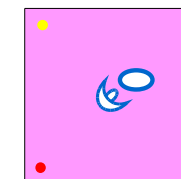
Alcune possibili VARIANTI



lungo i LATI

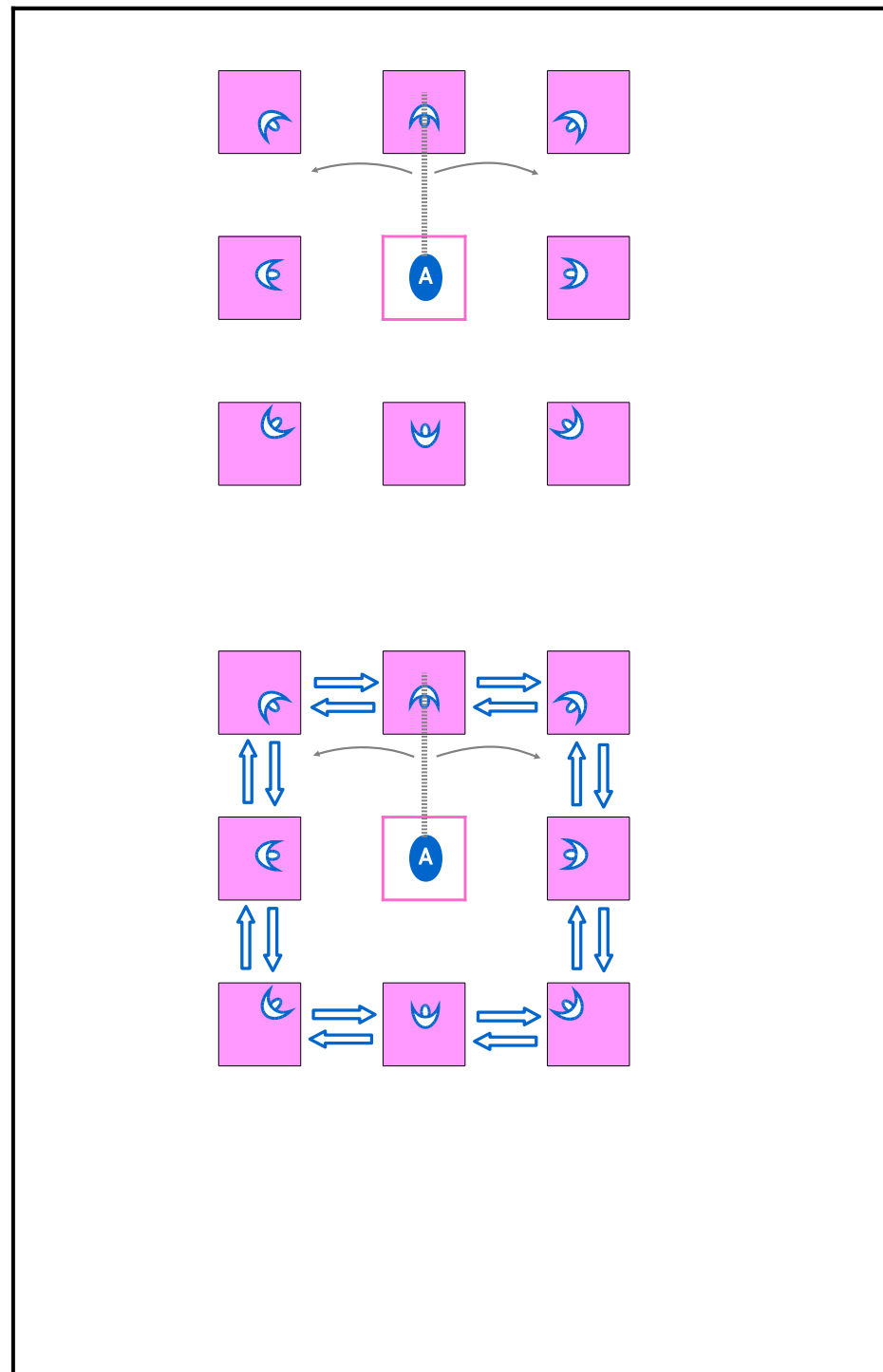


lungo le DIAGONALI

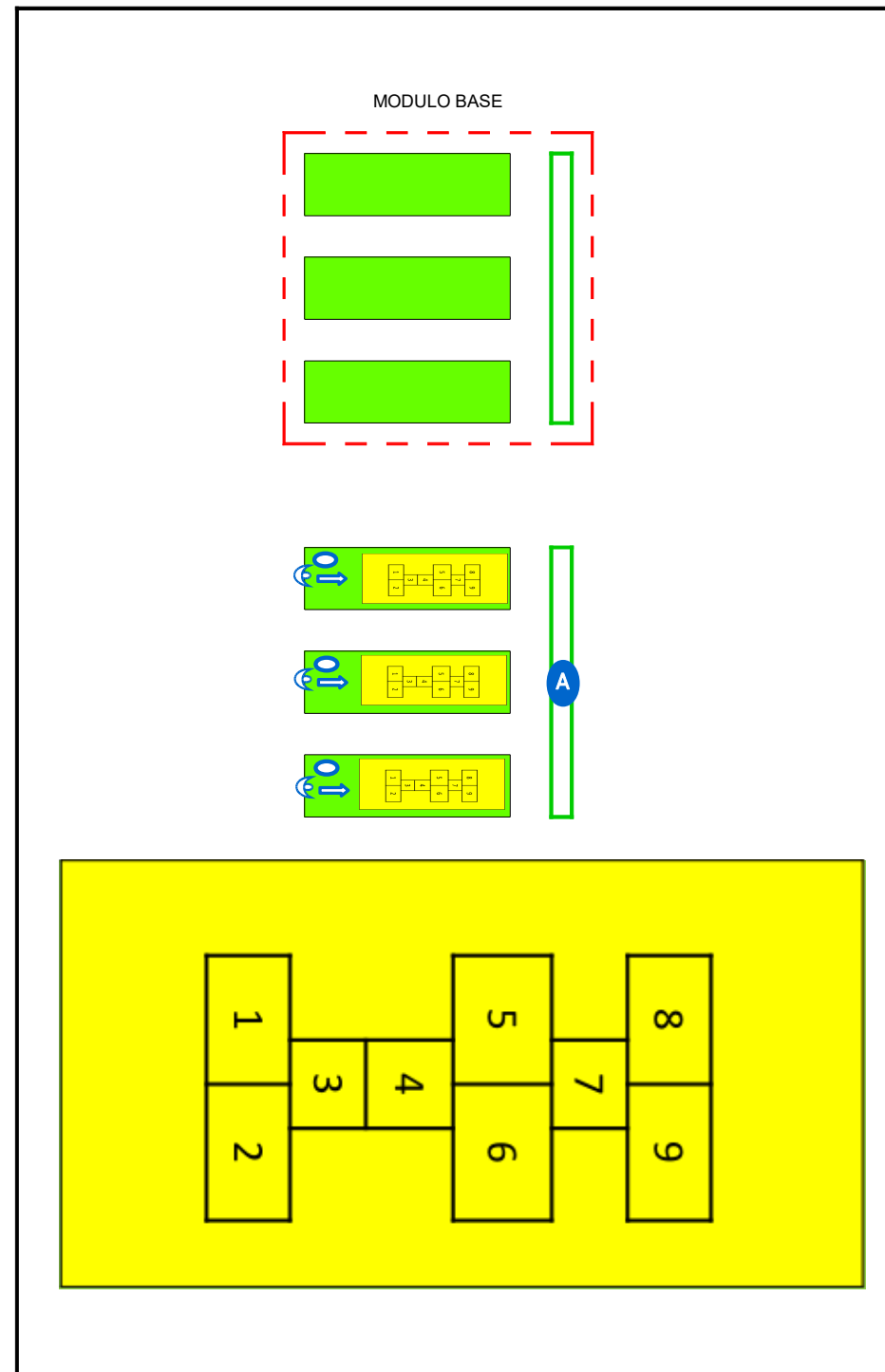


con PALLA

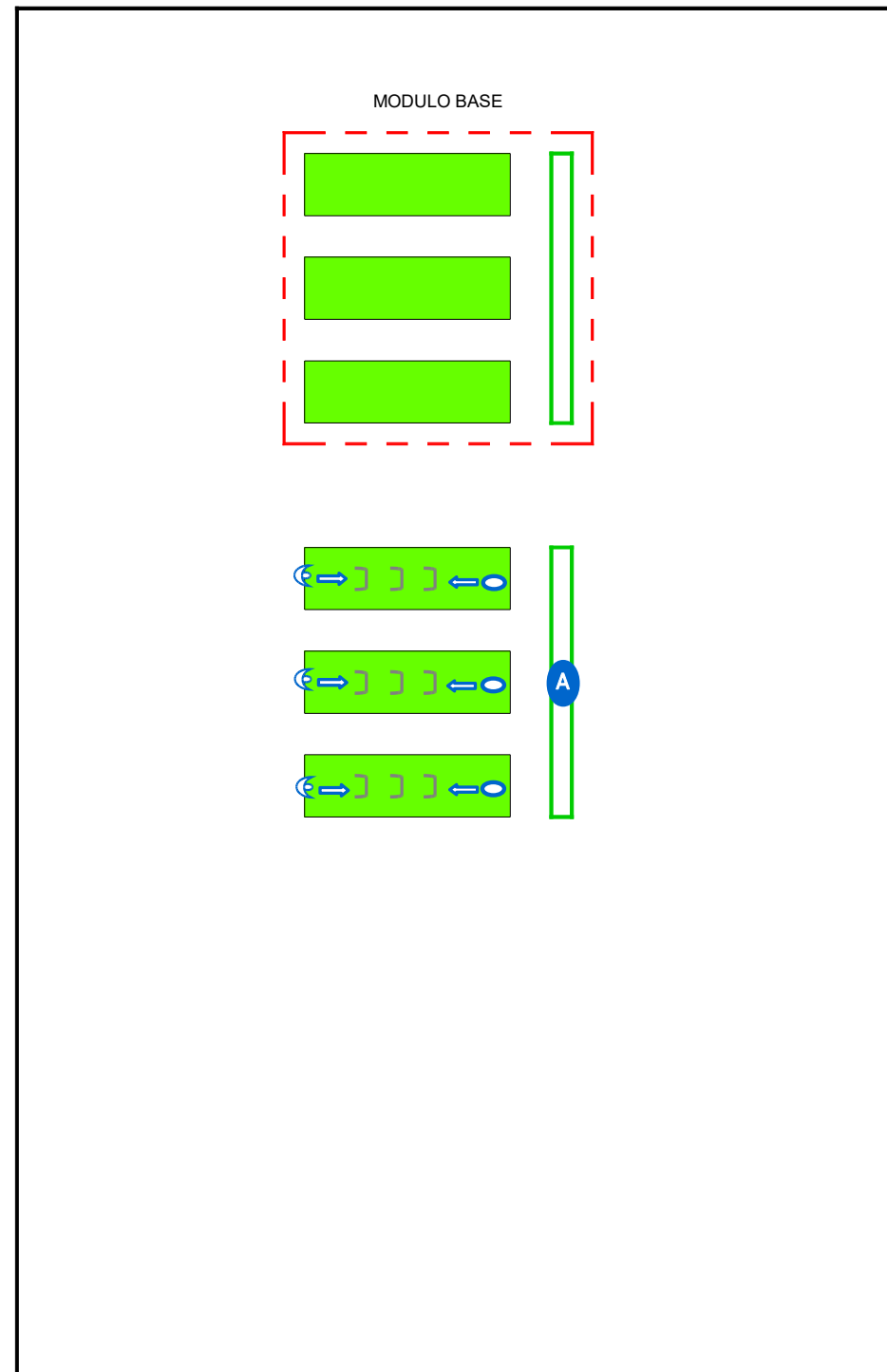
GM	SFIDE	L'OROLOGIO			5
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE			ETA'	6 - 11
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- fune da 5 mt		
SPAZI	- modulo A QUADRATI				
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione, l'allenatore/educatore al centro				
DESCRIZIONE	Una volta disposti i giocatori, l'allenatore farà ruotare la corda che simulando la lancetta dell'orologio dovrà essere saltata in successione dai giocatori				
VARIANTI	- Velocità di rotazione della fune - Senso di rotazione della fune - Balzo su due appoggi/salto su un solo appoggio - Spostamenti a destra a sinistra durante l'esecuzione				
COSA OSSERVARE	- Tecnica di salto/balzo - Capacità di ritmo - Coordinazione arti inferiori e superiori				



GM	PERCORSI	LA CAMPANA						6
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE - RACCOLTA del PALLONE DA TERRA - RAPIDITA' degli appoggi - EQUILIBRIO 			ETA'	10 – 99			
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - conetti - nastro/gessetto - palla da rugby/volley/tennis - sasso 					
SPAZI	MODULO A CORSIE							
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - All'interno di un modulo a corsie disegnare in ciascuna stazione la campana - Disporsi sul modulo a corsie, 1 atleta per ogni corsia <p><i>Il modulo a corsie e le campane possono essere preparate anche su superficie dura (cemento, asfalto)</i></p>							
DESCRIZIONE	<p>Il giocatore fa rotolare la propria palla nella casella 1. Se la palla/pallina si ferma sul riquadro, senza uscire, il giocatore può iniziare il percorso: raccoglie la palla senza appoggiare l'altro arto o le mani a terra e prosegue il percorso saltellando su un piede (singolo quadrato) o su entrambi i piedi (doppio quadrato), senza mai toccare i conetti o il nastro che delimitano i quadrati; arrivato alla fine, inverte la direzione con un salto e ritorna alla base; fa rotolare il pallone sulla casella 2 e ricomincia.</p> <p>Il gioco termina quando un giocatore completa l'intero percorso.</p> <p>All'inizio, per facilitare i giocatori, al posto della palla/pallina si può utilizzare un sasso o altro oggetto che non rotola.</p>							
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Variare appoggi (uno-due) - Variare tipologia di salti (frontali, laterali, all'indietro) - Variare il tipo di palla - Giocare in competizione - Giocare a tempo - Eseguire i salti ad occhi chiusi - Usare un solo appoggio trattenendo un oggetto sull'altro piede o dietro il ginocchio della gamba flessa 							
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione oculo-manuale - Capacità di equilibrio - Rapidità appoggi - Corretta esecuzione della raccolta da terra 							

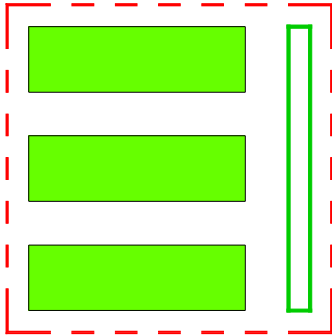




GM	PERCORSI	GRILLO e TALPA						7
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE			ETA'	6 – 11			
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- conetti - ostacoli - palla da rugby					
SPAZI	MODULO A CORSIE							
PREPARAZIONE	- Disporsi sul modulo a corsie, 1 atleta per ogni corsia - Disporre almeno 3 ostacoli consecutivi i ogni corsia (variare spazi e numero a seconda delle esigenze) - Sistemare gli ostacoli a distanza di circa 4 metri l'uno dall'altro - Alla fine della corsia mettere un pallone a terra							
DESCRIZIONE	<p>Sida a tempo:</p> <p>al via gli atleti devono saltare gli ostacoli (GRILLO) e arrivare a prendere la palla il più velocemente possibile;</p> <p>una volta raccolta la palla da terra ritornano alla posizione di partenza passando sotto agli ostacoli (TALPA);</p> <p>tra ogni ostacolo si possono fare al massimo 3 passi.</p>							
VARIANTI	- A turno ogni atleta decide come far saltare gli ostacoli - Variare la distanza tra gli ostacoli - Prima della partenza decidere quale tabellina va detta durante l'esecuzione dell'esercizio (ad es.: mentre svolgono l'esercizio gli atleti devono recitare la tabellina del "3")							
COSA OSSERVARE	- Esecuzione efficace degli schemi motori							



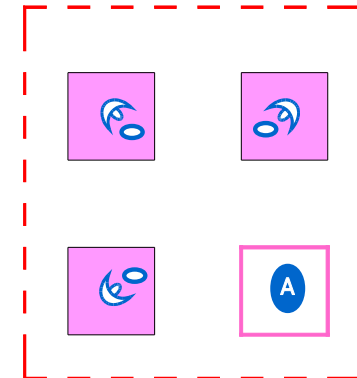
GM	GARE DI CORSA	IL DETTATO D'ORO						8
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE - ABILITA' COGNITIVE					ETA'	6 – 13	
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- Fogli con lettere dell'alfabeto: 1 foglio per ogni lettera, più copie della stessa lettera (soprattutto per le vocali)					
SPAZI	MODULO A CORSIE							
PREPARAZIONE	- PRIMA: a casa ogni atleta prepara le lettere dell'alfabeto, una lettera per ogni foglio, più copie della stessa lettera (soprattutto per le vocali). - Disporsi sul modulo a corsie, 1 atleta per ogni corsia, ognuno con il suo kit di lettere							
DESCRIZIONE	<p>Al via dell'educatore, gli atleti devono portare correndo le lettere al fondo della propria corsia e, in base all'obiettivo del gioco, comporre l'alfabeto, una parola oppure una frase.</p> <p>3 livelli di difficoltà crescente:</p> <p>Livello 1: gli atleti utilizzano una parte di lettere dell'alfabeto predeterminata dall'educatore disposte in modo sequenziale nelle corsie (ad es.: il primo avrà dalla lettera A alla lettera E, il secondo dalla F alla J e così via.) Ogni giocatore dovrà posizionare le lettere al fondo della propria corsia in ordine dalla prima all'ultima. Alla fine della staffetta dovrebbero esserci tutte le lettere dell'alfabeto, suddivise per corsie, in ordine dalla A alla Z.</p> <p>Livello 2: ogni giocatore di corsia dispone solo di alcune lettere predeterminate dall'insegnante per riuscire a formare una parola (che solo l'insegnante conosce). Al via della staffetta i giocatori devono portare i singoli fogli (trasportabili uno alla volta), correndo, al fondo della corsia. Ogni volta che posizionano un foglio possono muovere quelli precedentemente piazzati nel tentativo di formare la parola. Una volta conclusa la parola i giocatori devono dire la parola in oggetto ad alta voce. Vince il giocatore che impiega meno tempo a formare la parola.</p> <p>Livello 3: ogni giocatore ha dei fogli contenenti una parola per ogni foglio. Obiettivo della staffetta è quello di formare una frase di senso compiuto impiegando meno tempo possibile. Il giocatore può trasportare al fondo della propria corsia un foglio alla volta e lo deve posizionare a terra. Man mano che il gioco si sviluppa dovrà utilizzare del tempo per cercare di spostare le parole al posto giusto. Una volta terminata la staffetta deve dire ad alta voce l'intera frase. Vince il giocatore che impiega meno tempo a formare la frase.</p>							
VARIANTI	1- Variare la distanza percorsa. 2- Inserire delle componenti motorie nella corsia come ad esempio il salto degli ostacoli, i balzi nei cerchi. 3- Giocare a squadre di due per ogni corsia: dividere lo spazio corsia in due inserendo una funicella a terra a metà corsia, posizionare i due compagni di squadra alle estremità opposte dello spazio. I fogli con lettere o parole dovranno essere posizionati al centro: un giocatore parte da una delle estremità della corsia, quando questo ha posizionato il primo foglio e sta tornando nella propria base, può partire il suo compagno dalla parte opposta della corsia per posizionare il proprio foglio. I due giocatori dovranno collaborare per formare insieme l'alfabeto, la parola o la frase. 4- Variare tipo di corsa: avanti, indietro, galoppi laterali, utilizzare tipi di andature diverse ad esempio lo skip, la corsa calciata, ecc.							
COSA OSSERVARE	- Tempo impiegato da ogni giocatore per posizionare in maniera logica il foglio trasportato - Abilità nello svolgere i compiti motori - Capacità di collaborazione con i compagni in caso di gioco a squadre							

MODULO BASE

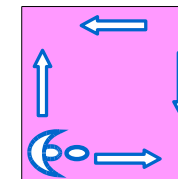




Variante a SQUADRE

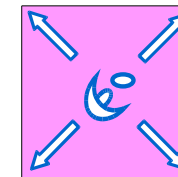
GM	ANDATURE	L'EQUILIBRISTA						9
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE - EQUILIBRIO			ETA'	6- 13			
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione		MATERIALI	- palla/pallina				
SPAZI	- modulo A QUADRATI							
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo A QUADRATI, 1 atleta in ogni stazione							
DESCRIZIONE	<p>Gli atleti si muovono liberamente all'interno della loro stazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - camminando - camminando veloce - correndo. <p>Ad un segnale dell'educatore, tutti si fermano e rimangono in equilibrio su un solo piede per 5/10 secondi.</p> <p><i>Il segnale può essere di tipo uditivo e/o visivo.</i></p>							
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Gara di equilibrio (chi resiste di più) - Cambio della gamba di appoggio - Passaggio da una gamba di appoggio all'altra (5 secondi sulla destra, 5 secondi sulla sinistra) - Manipolazione della palla durante il movimento (lancio-ripendo, circonduzione del busto, passaggio da mano destra a mano sinistra sotto alle gambe in affondo, ecc.) - Movimento solo lungo i lati o lungo le diagonali della stazione - I giocatori a turno guidano il gioco - Cambio di attrezzo (palla da rugby, palla da volley, pallina da tennis) 							
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità di equilibrio - Esecuzione efficace dello schema motorio - Capacità di ascolto e livello di attenzione 							



Alcune possibili VARIANTI

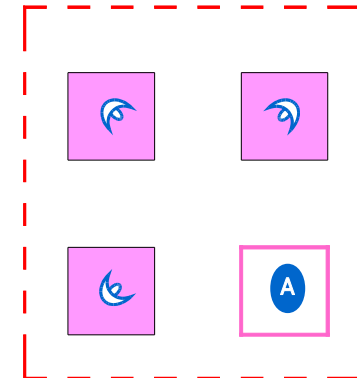


Movimento solo
Lungo i LATI

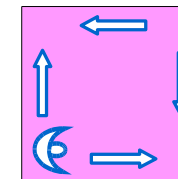


Movimento solo
Lungo le DIAGONALI

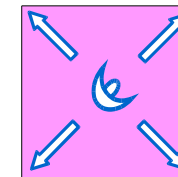
GM	ANDATURE	LO SPECCHIO				10
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - CREATIVITA' - SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE 			ETA'	4- 11	
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- palla/pallina			
SPAZI	- modulo A QUADRATI					
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo A QUADRATI, 1 atleta in ogni stazione					
DESCRIZIONE	<p>I bambini/e si muovono liberamente all'interno della loro stazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - camminando - camminando veloce - correndo. <p>Uno dei partecipanti, a turno, assume il ruolo di "modello/a".</p> <p>Ad un segnale dell'educatore, il modello/a si blocca sul posto ed assume una postura a sua fantasia (ad es.: gambe divaricate e braccia in alto, in ginocchio e braccia conserte, ecc.); tutti gli altri partecipanti imitano il modello/a. Ad un segnale dell'educatore, il movimento ricomincia.</p> <p><i>Il segnale può essere di tipo uditivo e/o visivo.</i></p>					
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Associare alla posture smorfie ed altre espressioni facciali - Associare alle posture e ai volti una espressione verbale (una o più parole: sussurate, pronunciate normalmente, urlate) - Manipolazione della palla durante il movimento (lancio-ripredo, circonduzione del busto, passaggio da mano destra a mano sinistra sotto alle gambe in affondo, ecc.) - Movimento solo lungo i lati o lungo le diagonali della stazione - Cambio di attrezzo (palla da rugby, palla da volley, pallina da tennis) 					
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Creatività - Capacità di ascolto e livello di attenzione - Esecuzione efficace degli schemi motori 					



Alcune possibili VARIANTI



Movimento solo Lungo i LATI

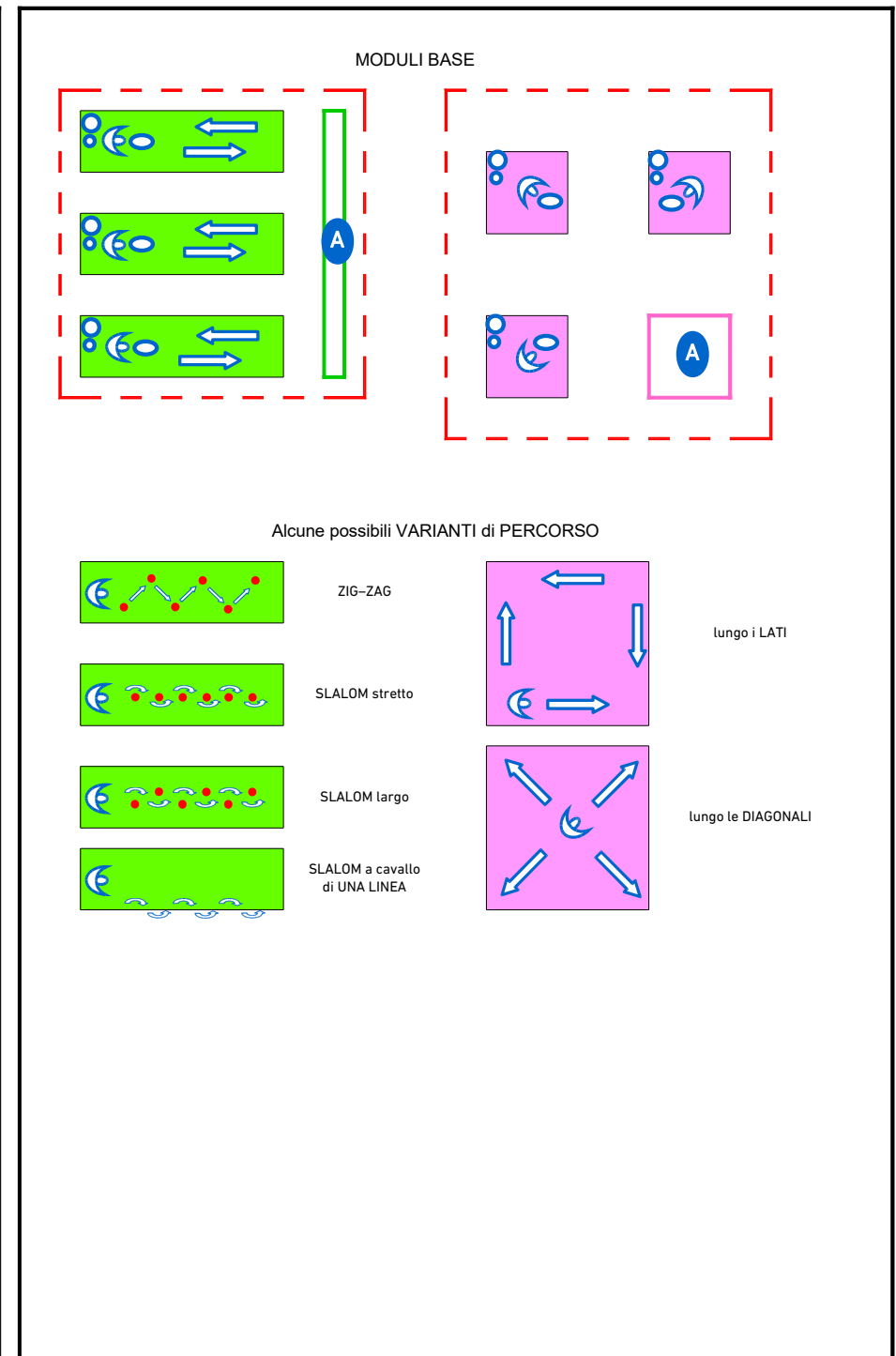


Movimento solo Lungo le DIAGONALI



Con PALLA/PALLINA

AI	MANO	PALLA a TERRA				1
COSA ALLENIAMO	- CAPACITA' COORDINATIVE OCULO-MANUALI - CAPACITA' MANUALI - CONTROLLO DELL'ATTREZZO		ETA'	10 - 99		
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione		MATERIALI	- palla da rugby - palla da volley/calcio - pallina da tennis		
SPAZI	- modulo A CORSE - modulo A QUADRATI					
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione					
DESCRIZIONE	<p>1. Rotolare la palla a piacere usando le mani destra o sinistra, anche alternandole ad ogni tocco. Si può andare avanti e indietro.</p> <p>2. Rotolare la palla spostandosi lateralmente usando le mani destra o sinistra, anche alternandole ad ogni tocco. Si può andare avanti e indietro.</p> <p>3. Rotolare la palla a terra con le mani lungo una linea retta o in slalom, seguendo un percorso immaginario</p> <p>4. Rotolare una palla lungo una linea segnata a terra usando le mani destra o sinistra, anche alternandole ad ogni tocco. Si può andare avanti e indietro.</p>					
VARIANTI	- Percorso lungo i lati della stazione - Percorso lungo le diagonali della stazione - Modalità gara - Modalità a specchio: un giocatore guida, gli altri lo imitano					
COSA OSSERVARE	- Capacità coordinative - Accuratezza nell'esecuzione del gesto - Capacità di controllo dei movimenti e dell'attrezzo					



AI	PIEDE	PALLA a TERRA				2
COSA ALLENIAMO	- CAPACITA' COORDINATIVE OCULO-PODALICHE - ABILITA' PODALICHE - CONTROLLO DELL'ATTREZZO		ETA'	10 - 99		
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione		MATERIALI	- palla da rugby - palla da volley/calcio - pallina da tennis		
SPAZI	- modulo A CORSE - modulo A QUADRATI					
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione					
DESCRIZIONE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rotolare la palla a piacere usando i piedi destro o sinistro, anche alternandoli ad ogni tocco. Si può andare avanti e indietro. 2. Rotolare la palla spostandosi lateralmente usando i piedi destro o sinistro, anche alternandoli ad ogni tocco. Si può andare avanti e indietro. 3. Rotolare la palla a terra con i piedi lungo una linea retta o in slalom, seguendo un percorso immaginario 4. Rotolare una palla lungo una linea segnata a terra usando i piedi destro o sinistro, anche alternandoli ad ogni tocco. Si può andare avanti e indietro. 					
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Percorso lungo i lati della stazione - Percorso lungo le diagonali della stazione - Modalità gara - Modalità a specchio: un giocatore guida, gli altri lo imitano 					
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità coordinative - Accuratezza nell'esecuzione del gesto - Capacità di controllo dei movimenti e dell'attrezzo 					

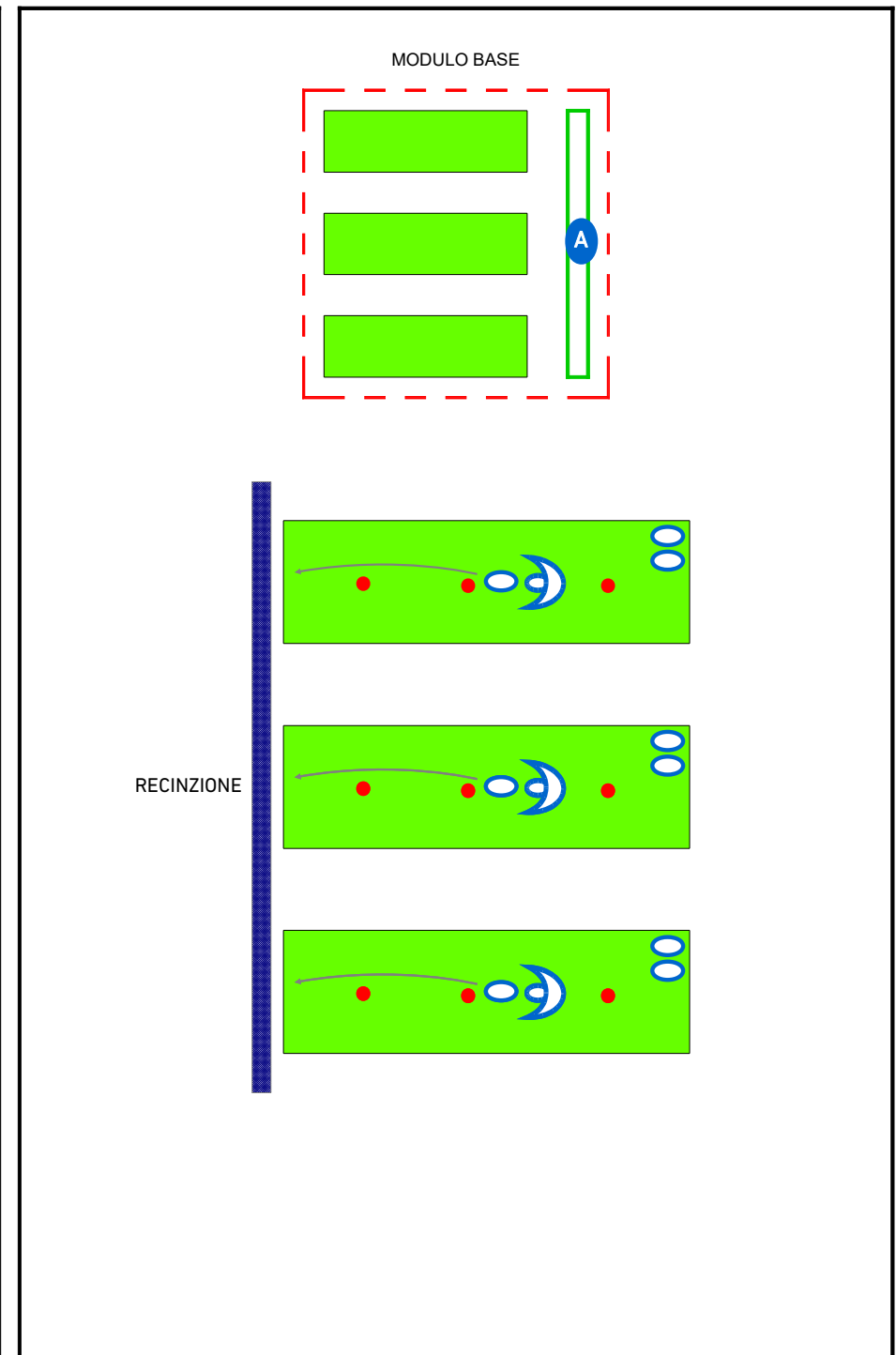
MODULI BASE

Alcune possibili VARIANTI di PERCORSO

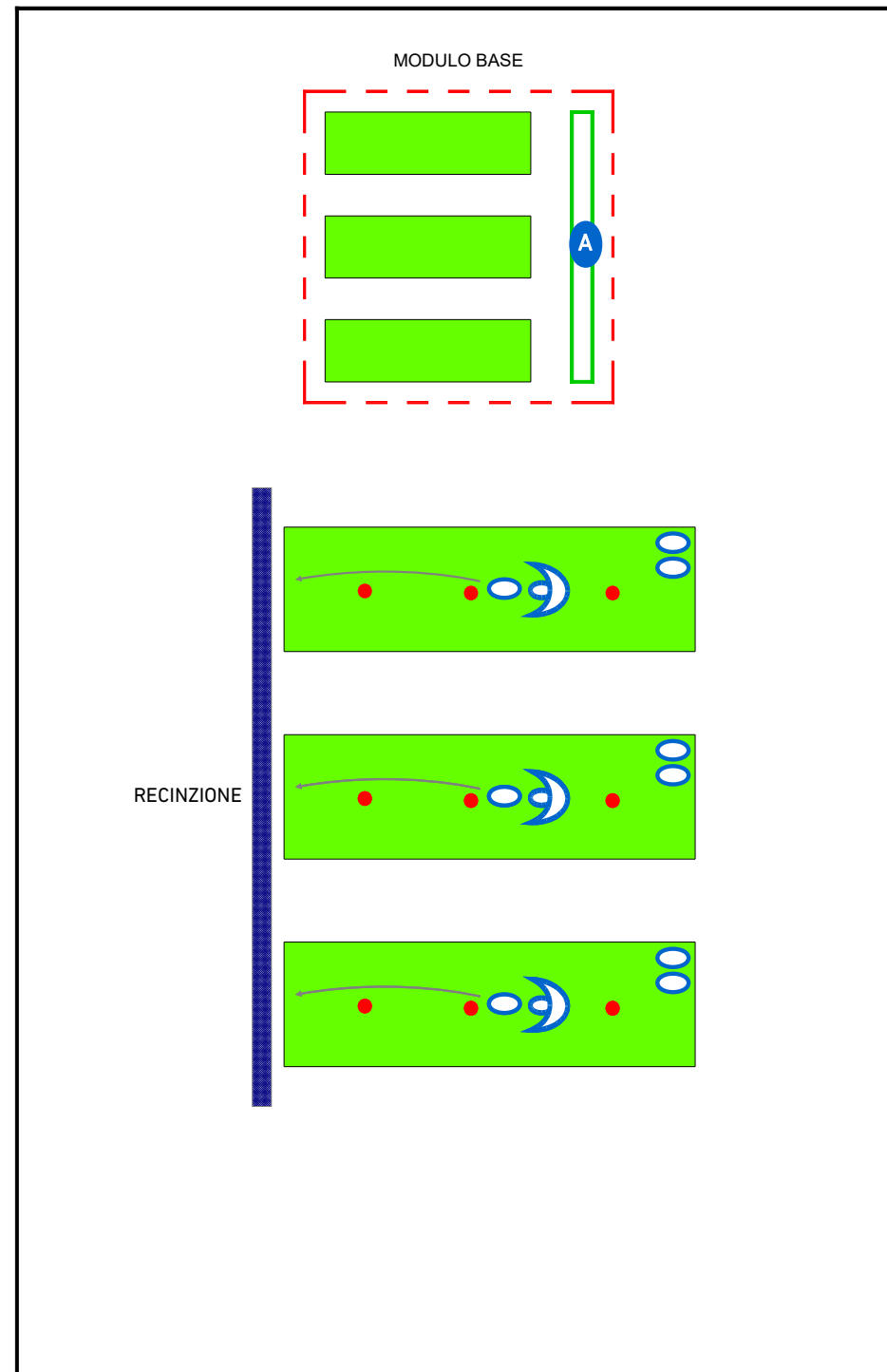
lungo i LATI

lungo le DIAGONALI

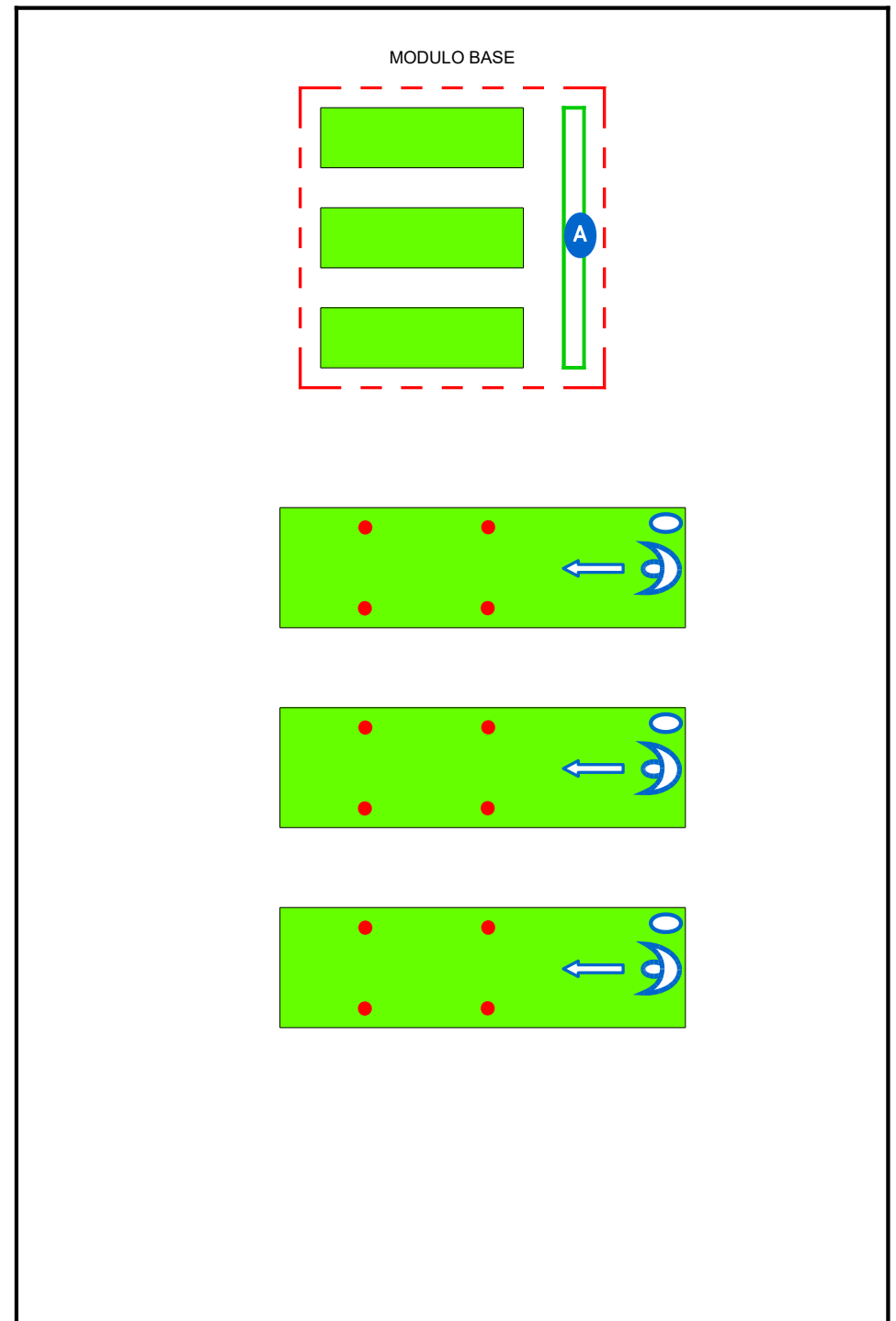
AI	MANO	PASSAGGIO verso un BERSAGLIO			3
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - CAPACITA' COORDINATIVE OCULO-MANUALI - TECNICHE DI PASSAGGIO - POSTURE 			ETA'	10 – 99
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- palloni da rugby, 3 in ogni corsia		
SPAZI	- modulo A CORSIE				
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Predisporre alcuni moduli A CORSIE in prossimità di una recinzione - Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione 				
DESCRIZIONE	<p>Eeguire passaggi verso il bersaglio (la recinzione e/o punti di essa predeterminati) con mano destra e mano sinistra in serie da 3 secondo le seguenti modalità:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. in piedi – passaggio spinto flottante 2. in piedi – spin pass 3. in piedi – passaggio rovesciato 4. da terra – passaggio spin <p>Attenzione: adeguare le distanze alle competenze degli atleti e delle atlete, lavorando in progressione in modo da favorire la confidenza con il gesto tecnico e la percezione di competenza.</p>				
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Variare il punto di bersaglio - Variare la posizione all'interno della corsia 				
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Accuratezza nelle posture (posizione dei piedi, posizione delle mani sulla palla, corretto utilizzo degli arti inferiori e superiori) - Accuratezza nell'esecuzione del gesto - Capacità di controllo dei movimenti e dell'attrezzo 				



AI	PIEDE	CALCIO verso un BERSAGLIO				4
COSA ALLENIAMO	- CAPACITA' COORDINATIVE OCULO-PODALICHE - TECNICHE DI CALCIO - POSTURE			ETA'	10 – 99	
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- palloni da rugby, 3 in ogni corsia			
SPAZI	- modulo A CORSIE					
PREPARAZIONE	- Predisporre alcuni moduli A CORSIE in prossimità di una recinzione - Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione					
DESCRIZIONE	<p>Eeguire calci verso il bersaglio (la recinzione e/o punti di essa predeterminati) con piede destro e piede sinistro in serie da 3 secondo le seguenti modalità:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. chip 2. grubber 3. drop <p>Attenzione: adeguare le distanze alle competenze degli atleti e delle atlete, lavorando in progressione in modo da favorire la confidenza con il gesto tecnico e la percezione di competenza.</p>					
VARIANTI	- Variare il punto di bersaglio - Variare la posizione all'interno della corsia					
COSA OSSERVARE	- Accuratezza nelle posture (posizione dei piedi, posizione delle mani sulla palla, corretto utilizzo degli arti inferiori e superiori) - Accuratezza nell'esecuzione del gesto - Capacità di controllo dei movimenti e dell'attrezzo					

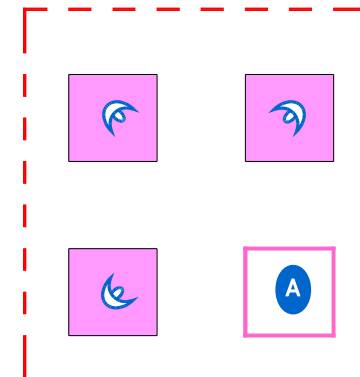


PF	CORSA	ASCOLTA e VAI							1
COSA ALLENIAMO	- ACCELERAZIONE - RAPIDITÀ - RITMO - COORDINAZIONE OCULO-MANUALE			ETA'	14 - 99				
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione		MATERIALI	- conetti - palloni					
SPAZI	- modulo A CORSIE								
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo a corsie, 1 atleta in ogni stazione								
DESCRIZIONE	<p>Gli atleti/e partono dalla linea di fondo della corsia o da altri punti predeterminati all'interno della corsia.</p> <p>Sequenza:</p> <ol style="list-style-type: none"> andatura sul posto posizione prona a terra oppure posizione supina a terra ad un segnale dell'allenatore accelerazione fino ad un punto predeterminato della corsia. <p><i>Il segnale può essere di tipo uditivo e/o visivo.</i></p> <p>Attenzione: per la corretta gestione dei tempi e delle distanze in relazione all'età e alle competenze degli atleti/e, si rimanda alla valutazione di un preparatore fisico.</p>								
VARIANTI	Al punto 1, al posto dell'andatura Esercizi/giochi di manipolazione della palla (lancio e riprendo; lancio, batto le mani e riprendo; palla da mano a ginocchio, ecc.)								
COSA OSSERVARE	- Corretta esecuzione delle sequenze - Tecnica di corsa - Capacità di ritmo - Capacità di controllo dei movimenti e dell'attrezzo								



PF	POTENZIAMENTO E POSTURE	PLANK							2
COSA ALLENIAMO	- POTENZIAMENTO DELLA ZONA CORE - GESTIONE DELLA POSTURA			ETA'	12 - 99				
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI							
SPAZI	- modulo A QUADRATI		- conetti - palloni						
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo a quadrati, 1 atleta in ogni stazione								
DESCRIZIONE	<p>Posizione prona in appoggio sugli avambracci (in linea con le spalle) e sugli avampiedi, busto e colonna allineate con gli arti inferiori, sguardo rivolto verso il basso, bacino in retroversione glutei e addome ben contratti.</p> <p>Attenzione: per la corretta gestione della proposta in relazione all'età e alle competenze degli atleti/e, si rimanda alla valutazione di un preparatore fisico.</p>								
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - In appoggio sulle mani (braccia tese) - Gambe leggermente divaricate. - Con conetti o palloni a distanza di 1 metro dagli arti superiori posti lateralmente e un pallone posto dietro ai piedi, toccare con le mani alternativamente destra e sinistra e con i piedi alternativamente destro e sinistro. 								
COSA OSSERVARE	- Corretta gestione della postura								

MODULO BASE



Posizione PLANK

