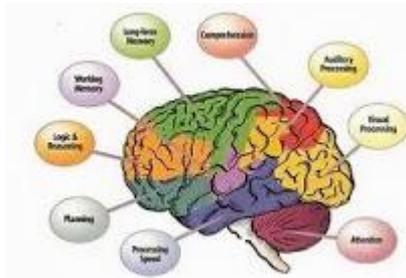


# Movimento ragionato a scuola



## Le Funzioni esecutive

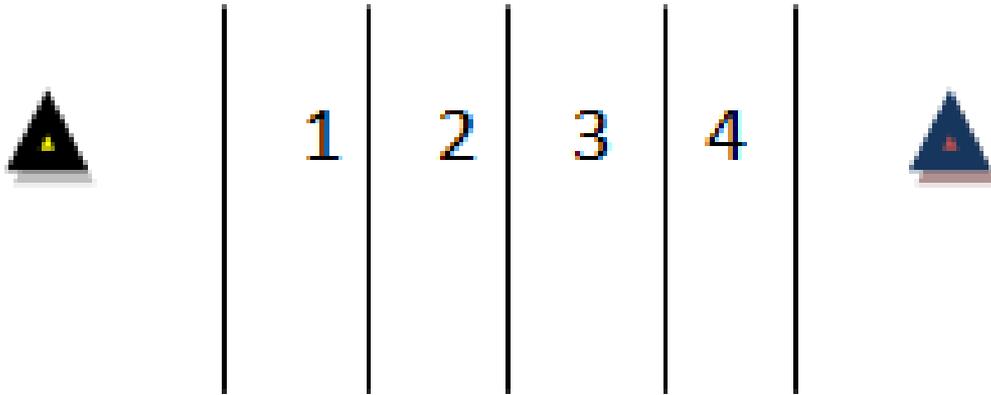


Roberto Tasciotti

1	2
3	4



1) Spostarsi sul quadrato relativo al numero detto e scattare sul cono del colore chiamato.



2) Spostarsi  
orizzontalmente nello  
spazio relativo al numero  
detto e scattare sul cono  
del colore chiamato.



3) Percorsi di rapidità con scatto sul cono del colore chiamato o mostrato.	



4) Skip sul paletto, scatto sul cono relativo al colore chiamato e ritorno sempre scattando sull'altro cono .	





5) In 4, partenza con skip sull'over, al fischio scatto verso il cono centrale e scattare sul cono del colore chiamato.



6) Scattare sui coni relativi ai colori chiamati in successione e al fischio scattare 10m a destra o a sinistra.

6) Scattare sui coni relativi ai colori chiamati in successione e al fischio scattare 10m a destra o a sinistra.	



SEDUTO

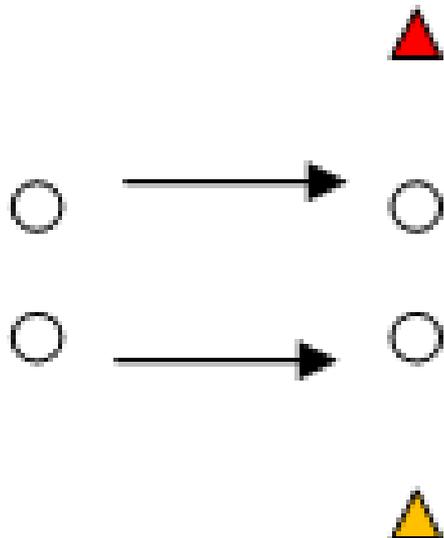


DISTESO PRONO

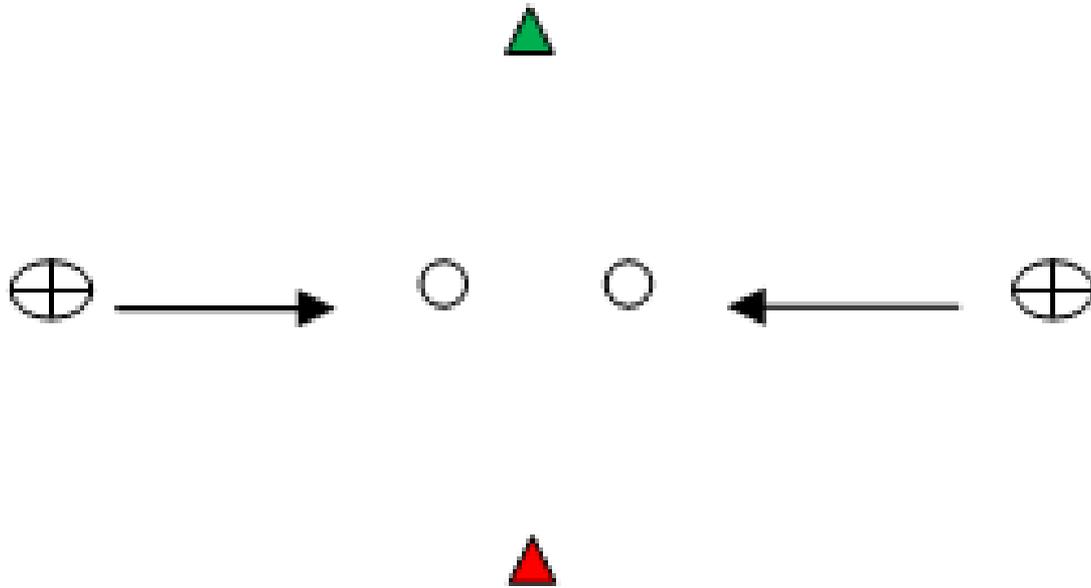


10 MT

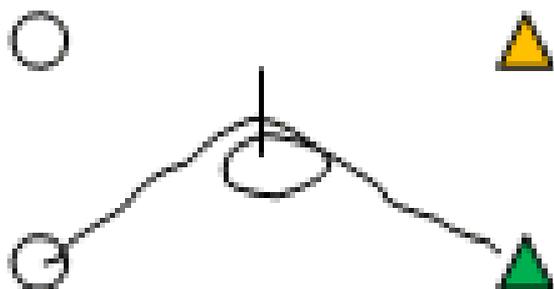
7) Superare un ostacolo con un balzo e sedersi sul posto, al fischio scatto sui cerchi e cadere in piegamento a terra, al fischio scatto 10m.



8) A coppie di fianco, skip sul cerchio, al via scattare sul cerchio più avanti e “skippare”, infine scatto sul cono del colore chiamato o mostrato.

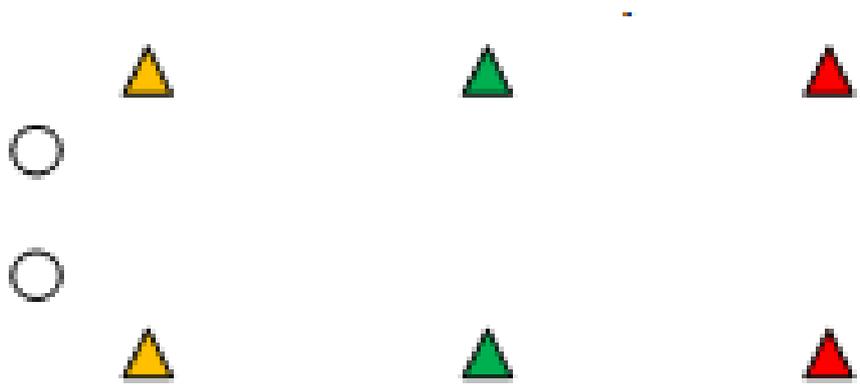


9) A coppie di fronte, skip sul cerchio, al via scattare sul cerchio più avanti e “skippare”, infine scatto sul cono del colore chiamato o mostrato.	

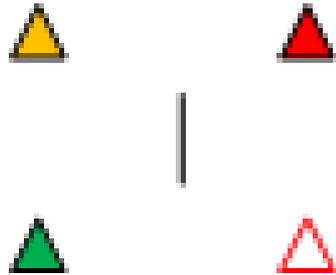


10) A coppie skip nel cerchio, scattare sul cono del colore chiamato o mostrato, girando attorno al paletto e senza scontrarsi col compagno.

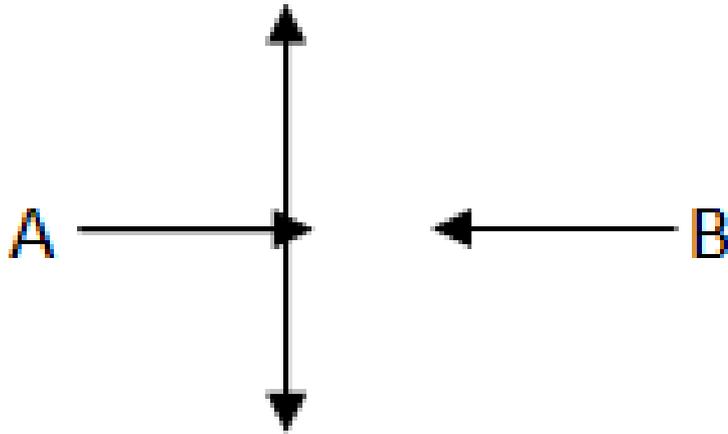
.



11) A coppie di fianco, skip nel cerchio, al fischio scattare in avanti e alla chiamata del colore raggiungere in scatto il cono corrispettivo nel proprio lato.



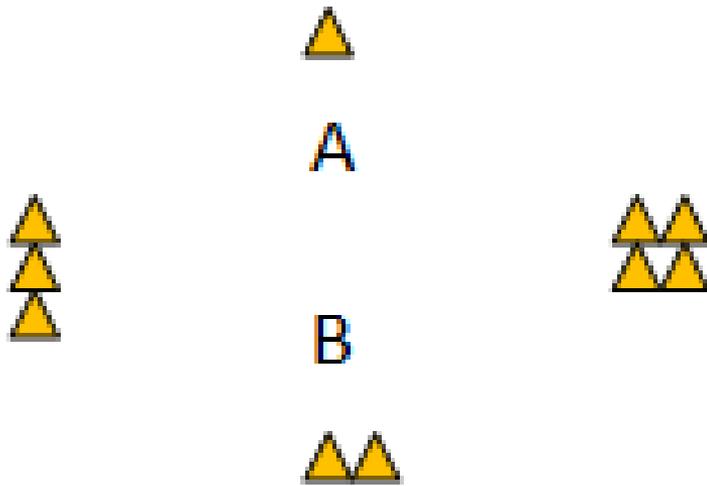
12) Giro attorno a se stessi o al paletto e alla chiamata del colore, scatto sul cono relativo.



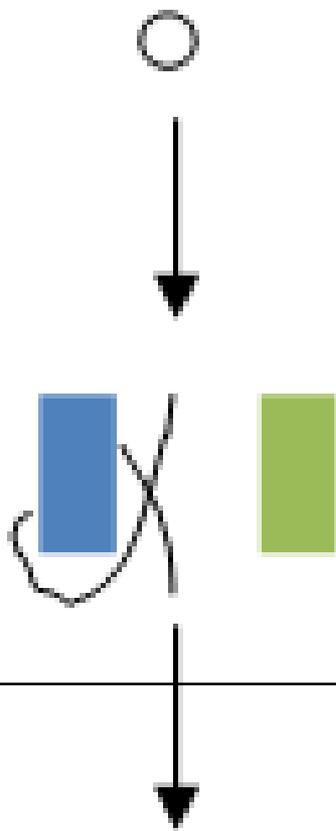
13) A coppie, posizionate frontalmente, A comanda e decide di scattare a destra o sinistra, B lo insegue cercando di toccarlo.



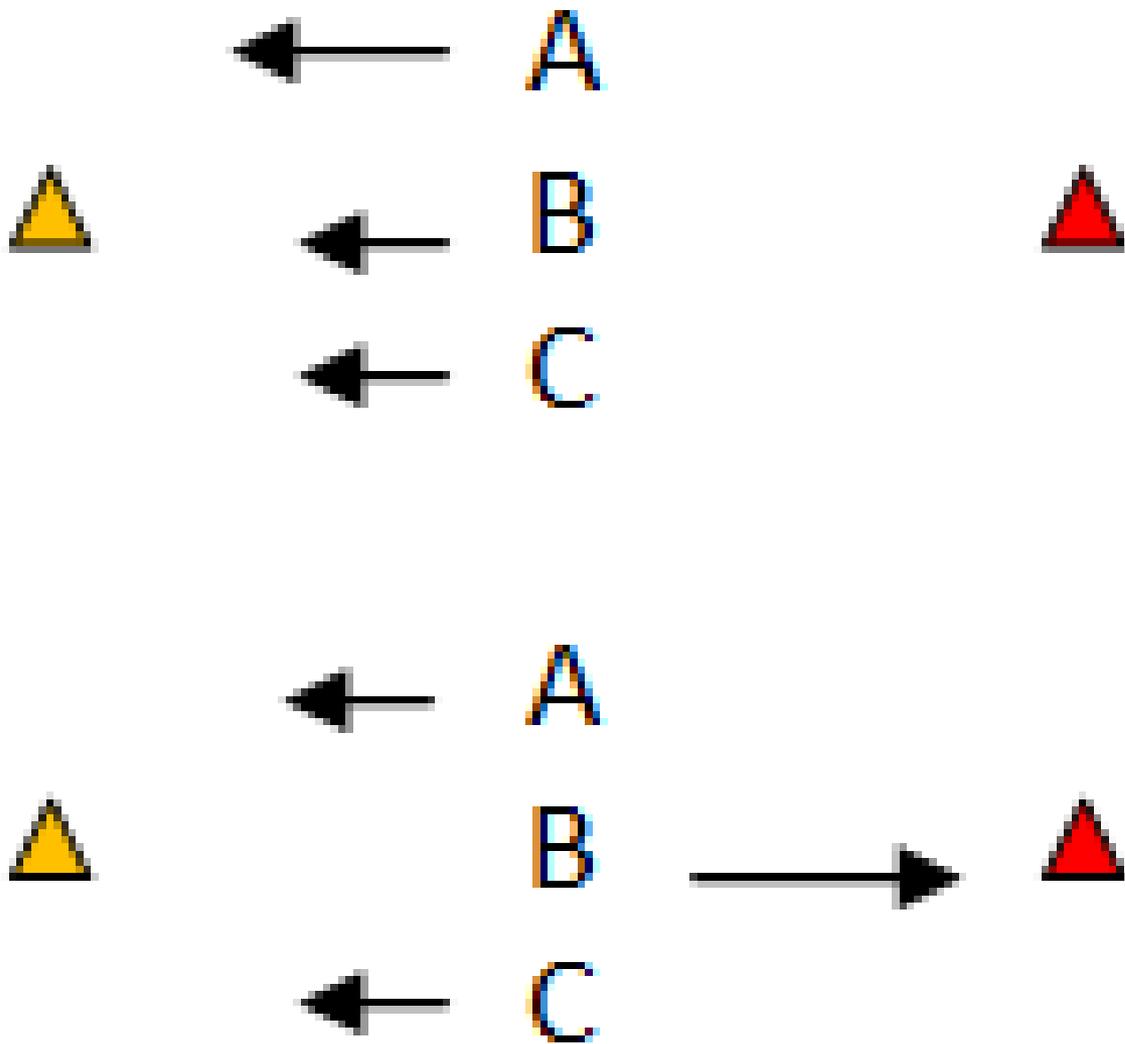
14) A coppie, in un quadrato di 5m x 5m,  
giocare a guardia e ladro.

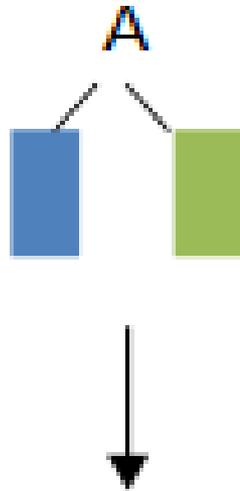


15) A coppie all'interno di un rombo, scattare sul vertice relativo al numero chiamato o mostrato.

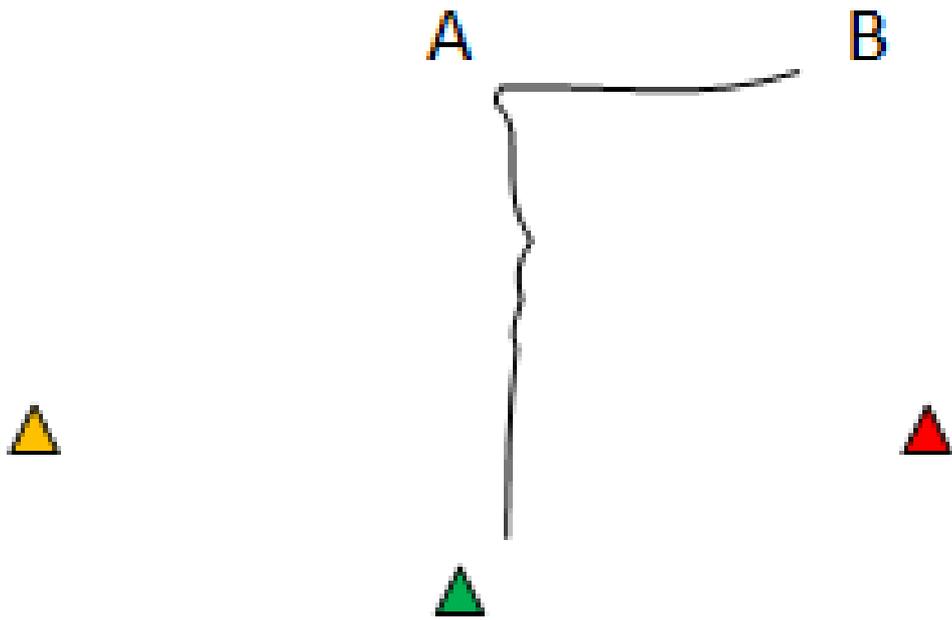


16) Scatto 5m verso 2 paletti di colore differente, girare attorno al paletto del colore chiamato o mostrato in senso orario e scattare altri 5m in avanti.



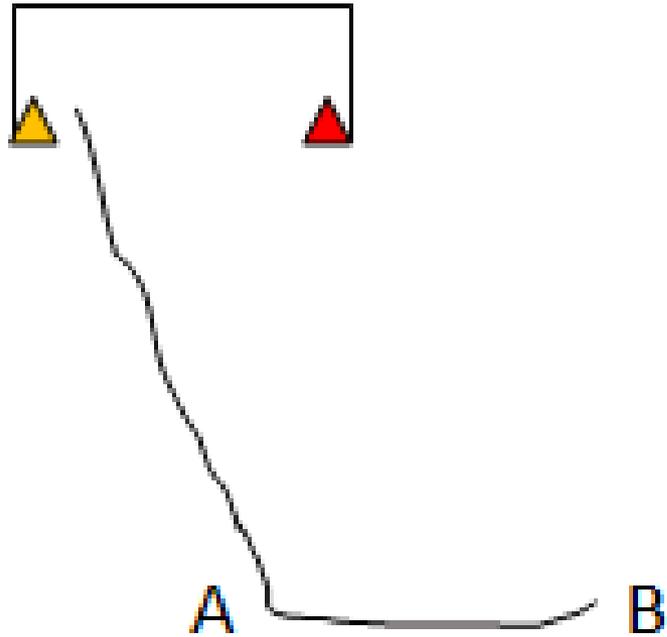


.8) Toccare con la mano il paletto del colore chiamato o mostrato e al fischio scattare 10m

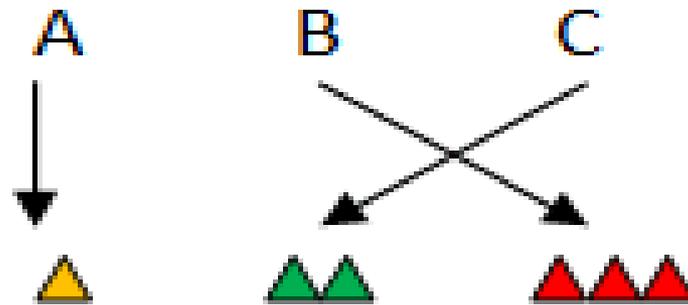


Con la palla

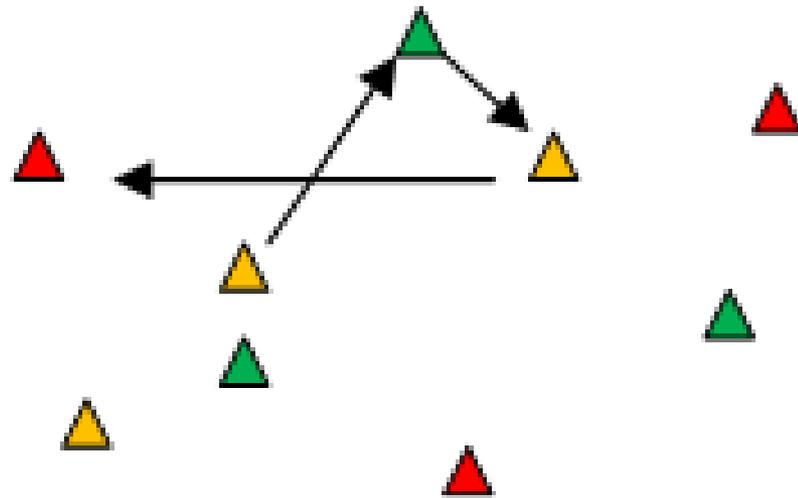
20) Ricevere palla, girarsi nel minor tempo possibile e tirarla in porta verso il palo relativo al colore chiamato o mostrato.



21) A gruppi di 3, ogni bambino è contraddistinto da un numero di cinesini diversi posti di fronte a loro ad una distanza di 10m, alla chiamata del numero colui che appartiene a quella fila scatta diritto vero i cinesini, gli altri due scattano verso gli altri cinesini incrociandosi.



22) Tre gruppi di diverso colore corrono all'interno di un campo delimitato e si passano la palla con le mani secondo una sequenza stabilita.

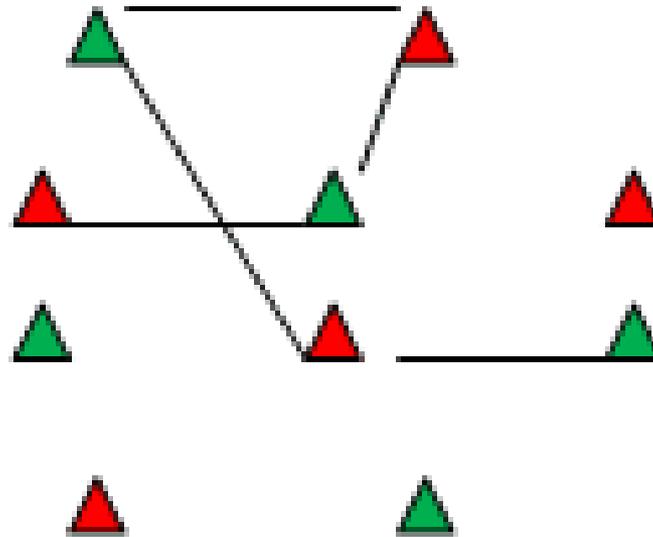


.23) Possesso palla a 3 squadre di differenti colori, la squadra del colore chiamato dall'insegnante deve prendere la palla alle altre 2.

.24) Partita tra 2 squadre con 4 porte di 4 colori differenti, si deve segnare nella porta del colore chiamato dall'insegnante.

.25) Un giocatore deve dire i colori che i compagni posti a qualche metro di distanza gli mostrano mentre sta palleggiando.

26) Squadra effettua il possesso palla, passando sempre la palla ad un giocatore dell'altro colore.



# 8-10 anni

## ·La velocità

5 x 20 metri con 60" di recupero

5 x 15 metri con 45" di recupero

5 x 10 metri con 30" di recupero

3' di recupero fra le serie

## ·La resistenza