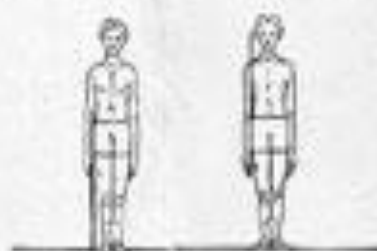
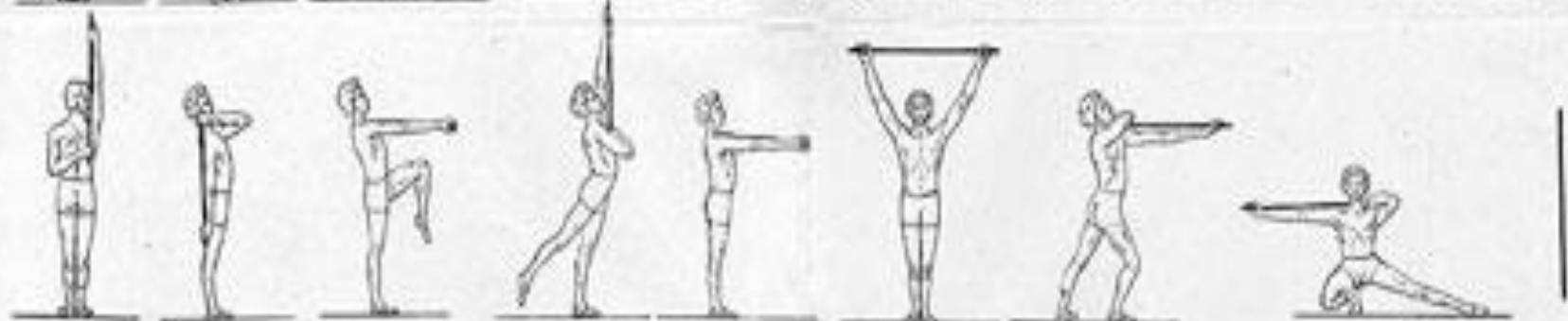
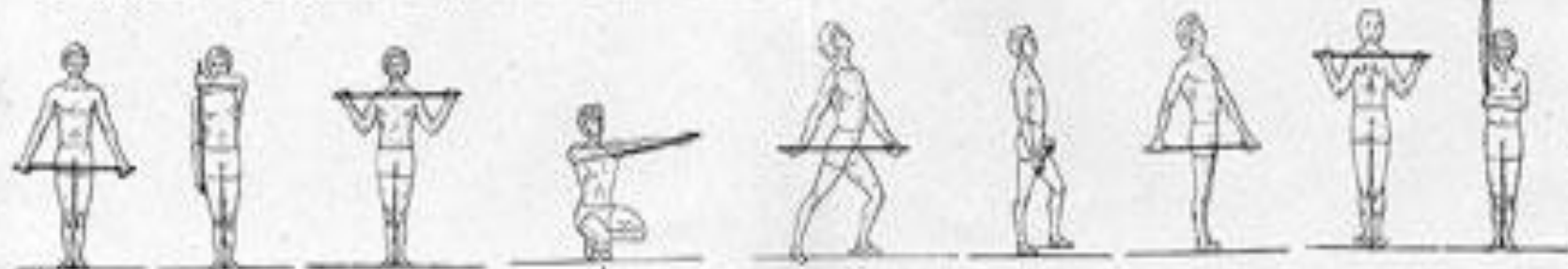
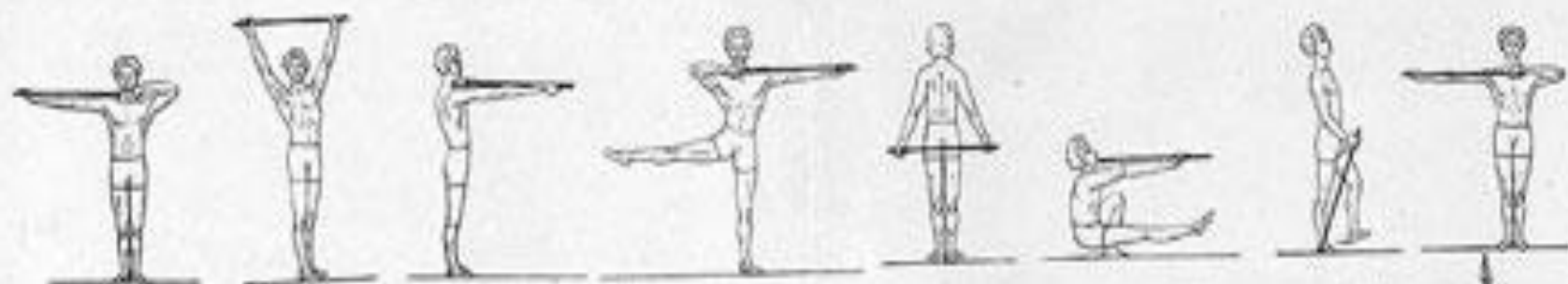


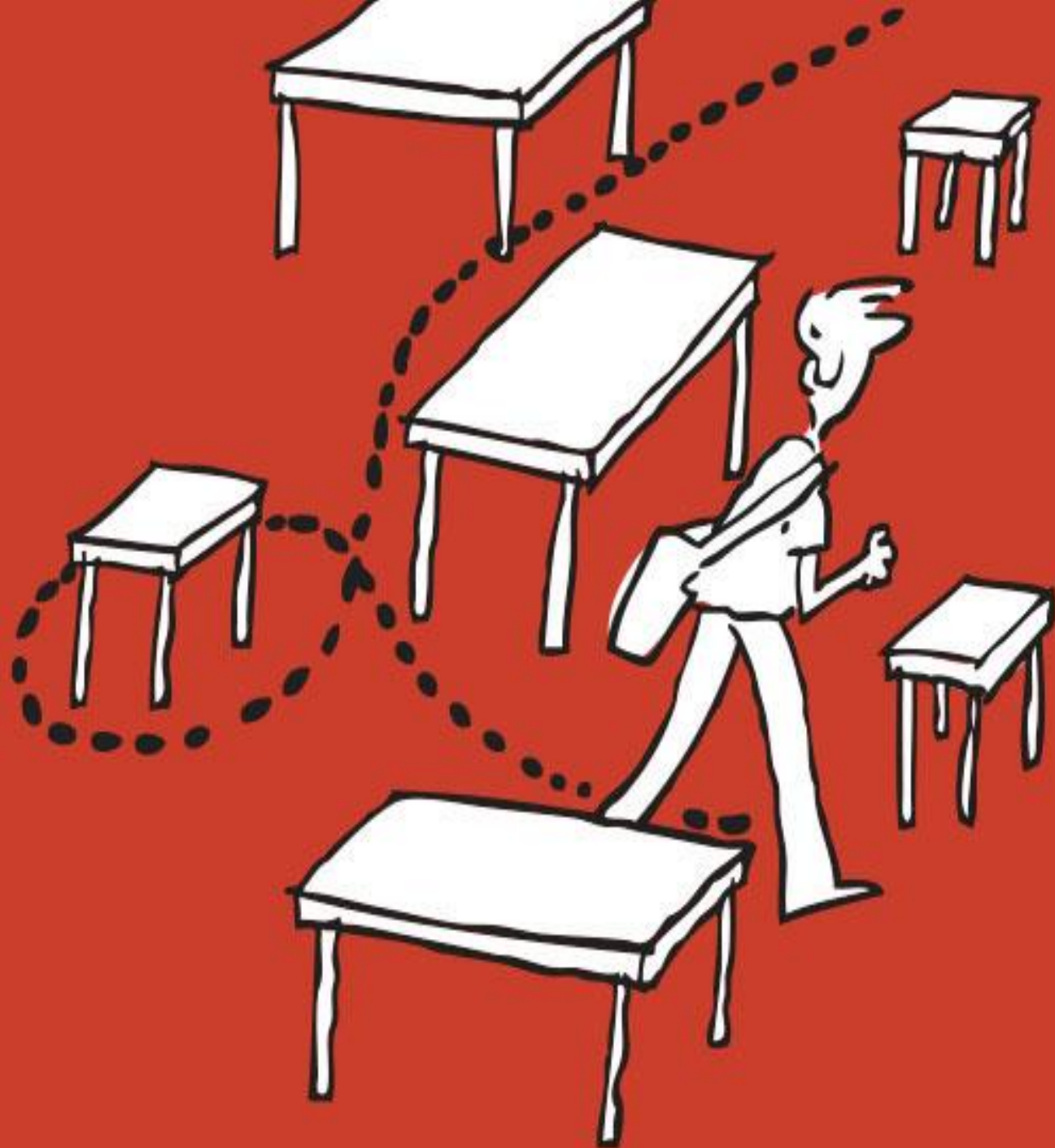
AZIONI DIDATTICHE ADATTABILI

Roberto Tasciotti











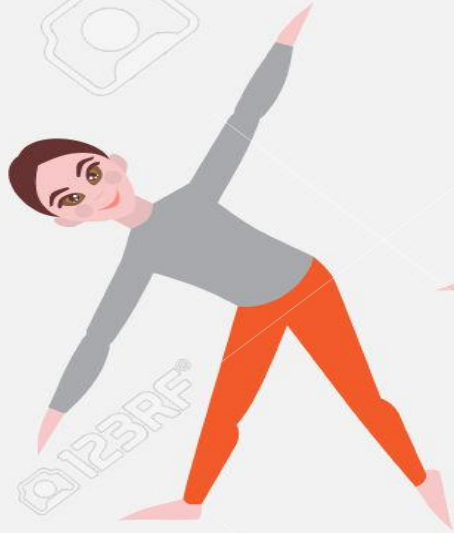




1 + 9 = 10



123RF



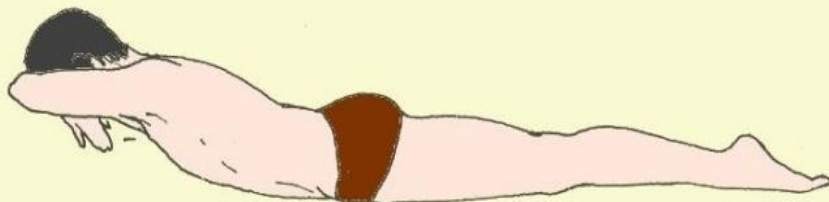
Kid's Yoga



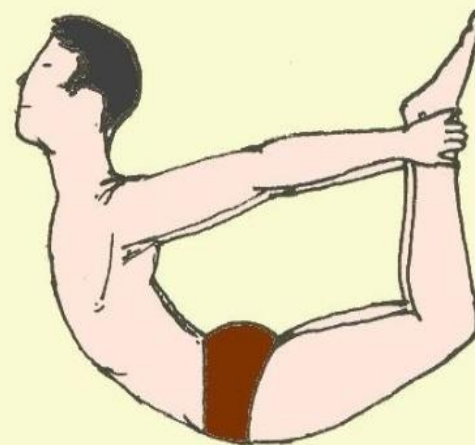
123RF



123RF



1. Dalla posizione illustrata, con il dorso delle mani sotto la fronte, eseguire alcune iperestensioni dorsali.



2. Dalla posizione illustrata, impugnare le caviglie e oscillare sul ventre.



3. Dalla posizione illustrata, mantenendo le spalle e la cervicale aderenti al terreno, sollevare la parte alta del dorso.

GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO





Sbilanciamento del partner
saltellando dalla posizione di accosciata

GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO



GIOCHI DI CONTATTO



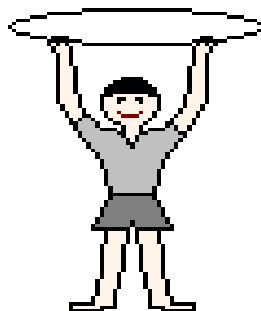
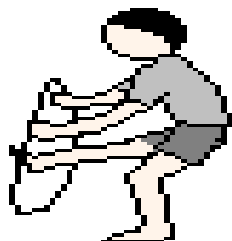
Coordinazione dinamica generale

l'alunno sa compiere percorsi utilizzando la senso-motricità su base propriocettiva e tattile.

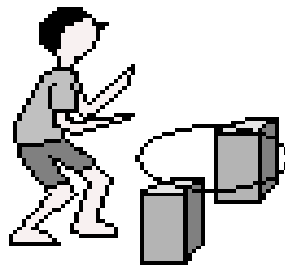
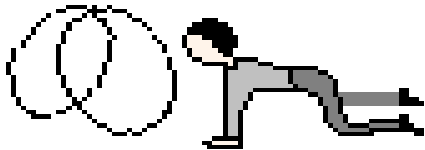
Entrare e uscire dai cerchi variamente disposti a terra, assumendo diverse posizioni o modificando il modo di muoversi (camminare, saltare, in quadrupedia).



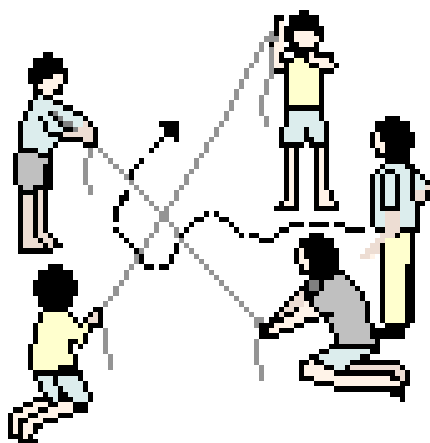
- Entrare e uscire dai cerchi tenuti con le mani.



- Entrare e uscire dai cerchi disposti in modo diverso nello spazio: appoggiati l'uno all'altro, in sospensione...



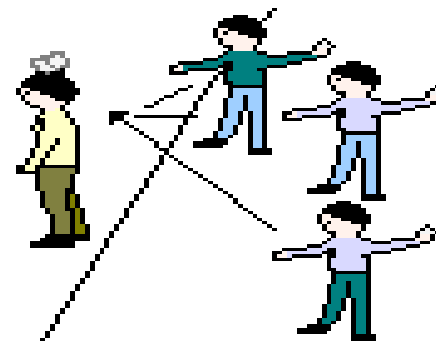
- **Entrare ed uscire da un labirinto formato dalle corde tenute dai compagni: le corde non possono essere toccate con alcuna parte del corpo.**



- **Per eseguire questo gioco occorre tracciare a terra due cerchi concentrici. Nel cerchio interno si dispone una piccola squadra e al di là della circonferenza maggiore si dispone la squadra avversaria, dello stesso numero di componenti.**
- **I componenti della squadra esterna cercano di lanciare una palla di carta appallottolata nel cerchio centrale, mentre la squadra interna deve tentare di afferrare al volo le palline avversarie prima che tocchino il suolo e trattenerle in mano. Dopo 5 minuti si contano le palline rimaste a terra e si inverte la posizione delle squadre. Naturalmente vince la squadra che ha lasciato a terra più palline.**

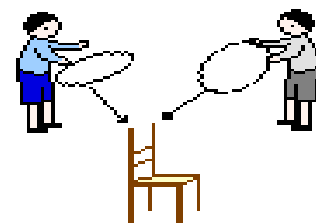
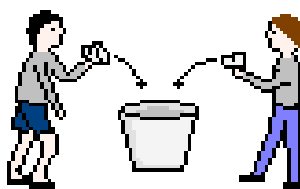


- **Gioco molto divertente, da fare con palline di carta morbida pressata: il Guglielmo Tell. Vince il bambino che per primo riuscirà a colpire la mela (sempre di carta appallottolata) sulla testa di Guglielmo. Un po' di connessione interdisciplinare con Storia o con musica, se vi va...**

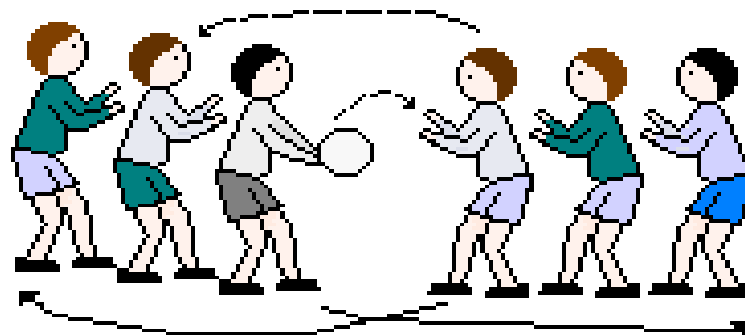


- **Competenza: il bambino esegue lanci di precisione in orizzontale, verticale, a distanze variabili, dimostrando abilità di concentrazione e coordinazione oculomotoria.**

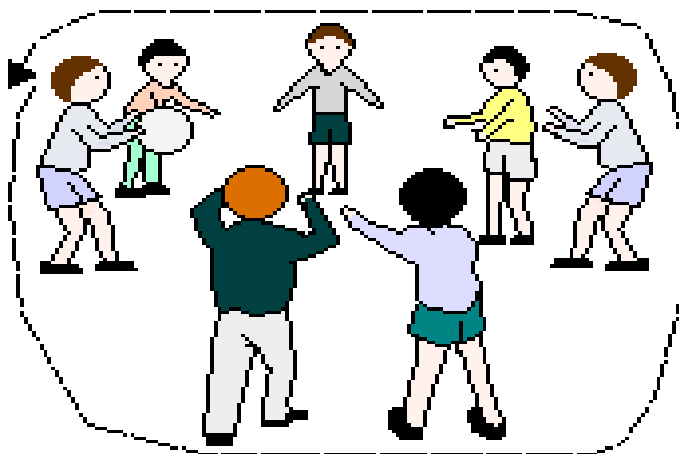
Si possono organizzare gare di lanci di precisione fra due avversari. Lasciamo alla vostra fantasia la scelta di bersagli e di oggetti da lanciare.



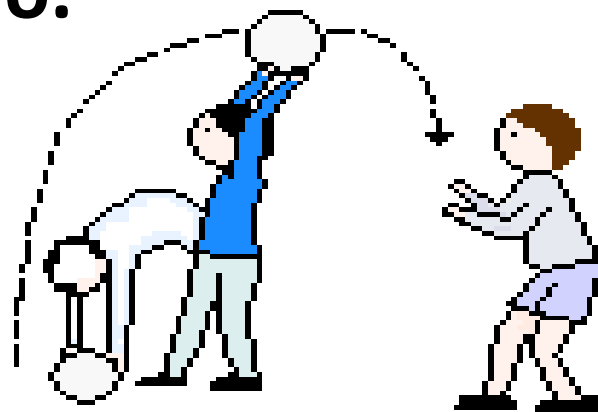
- **Ora ogni squadra ha i propri componenti disposti in file una di fronte all'altra. Il primo della fila lancia il pallone al compagno di squadra che gli sta di fronte e corre dietro la propria fila. L'altra squadra di bambini fa altrettanto: vince chi termina i passaggi in minor tempo.**



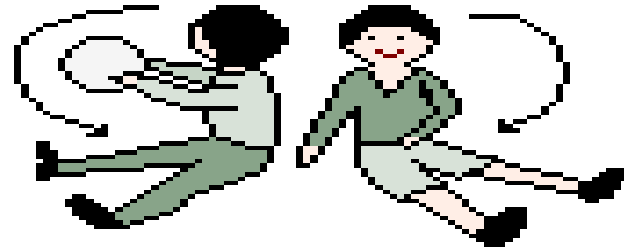
- **Una gara tra due cerchi di bambini: vince chi riesce a completare il giro di passaggio del pallone tra tutti i componenti del cerchio e riporta velocemente la palla all'insegnante, posto ad una certa distanza dai due cerchi**



- **I bambini sono ambedue in piedi: uno volge le spalle all'altro, raccoglie il pallone da terra e lo lancia (senza poter usare la vista diretta per prendere la mira, ma solo la memoria cosciente dell'orientamento nello spazio) al compagno che gli sta dietro.**

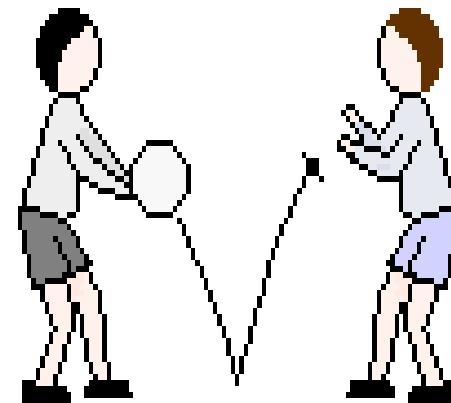
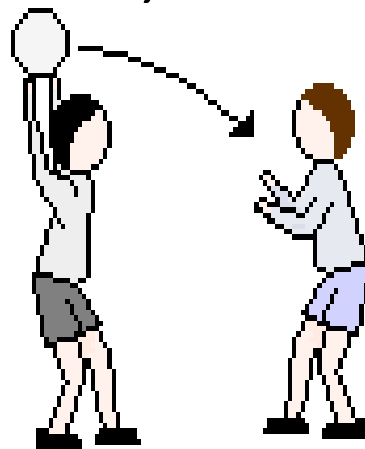
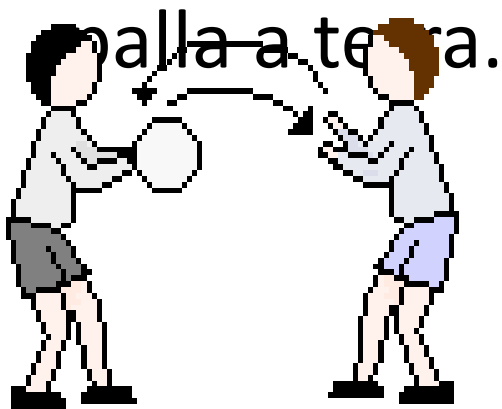


- **Seduti a terra, i bambini compiono rotazioni del busto per passarsi la palla, senza abbandonare la presa.**
- **Variamo il senso della rotazione rispetto alla fase di rilascio e di presa della palla.**



- **Competenza:** l'alunno esegue azioni di lancio o di passaggio indirizzate ad un compagno, dimostrando accordo ritmico neuromotorio e precisa coordinazione delle rotazioni corporee.

Utilizziamo la palla per eseguire passaggi ad un compagno che è di fronte; variamo la direzione della spinta, facciamo rimbalzare la



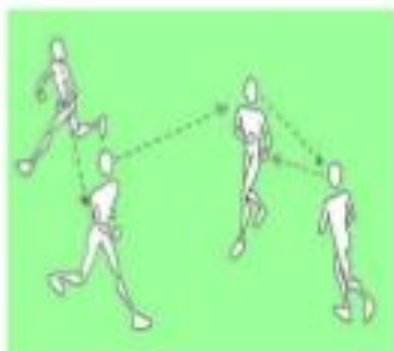
Affinamento delle capacità percettive

Tatto

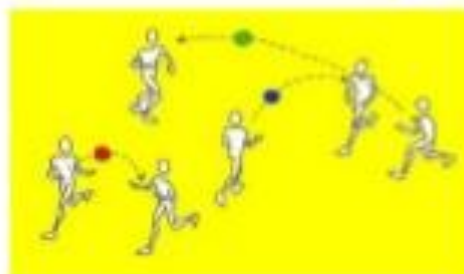


Muoversi ad occhi chiusi guidati da un compagno

Vista

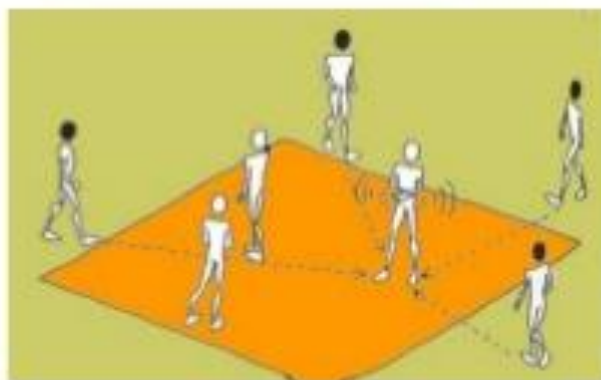


Correre senza scontrarsi



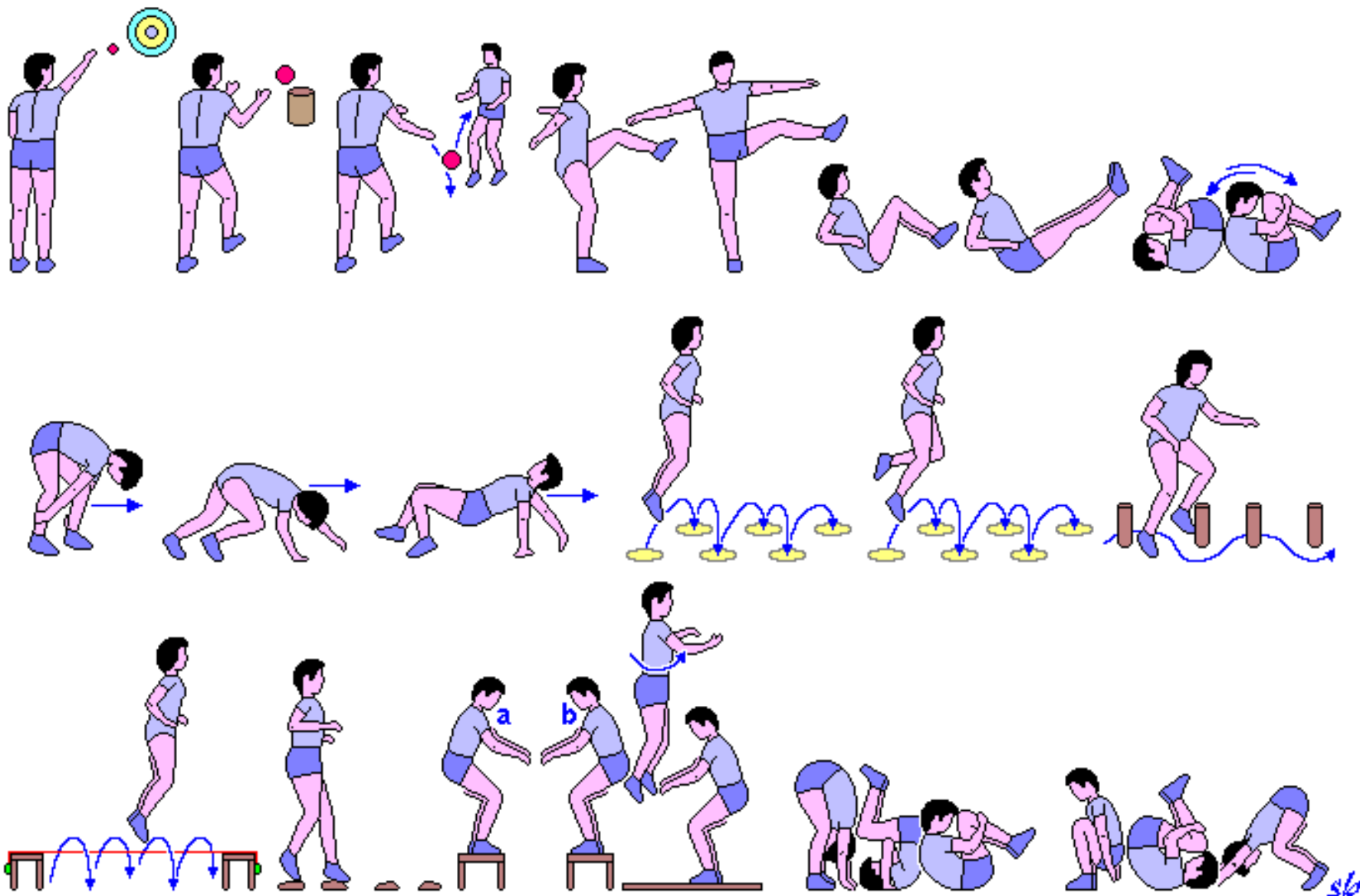
passandosi un pallone

Udito

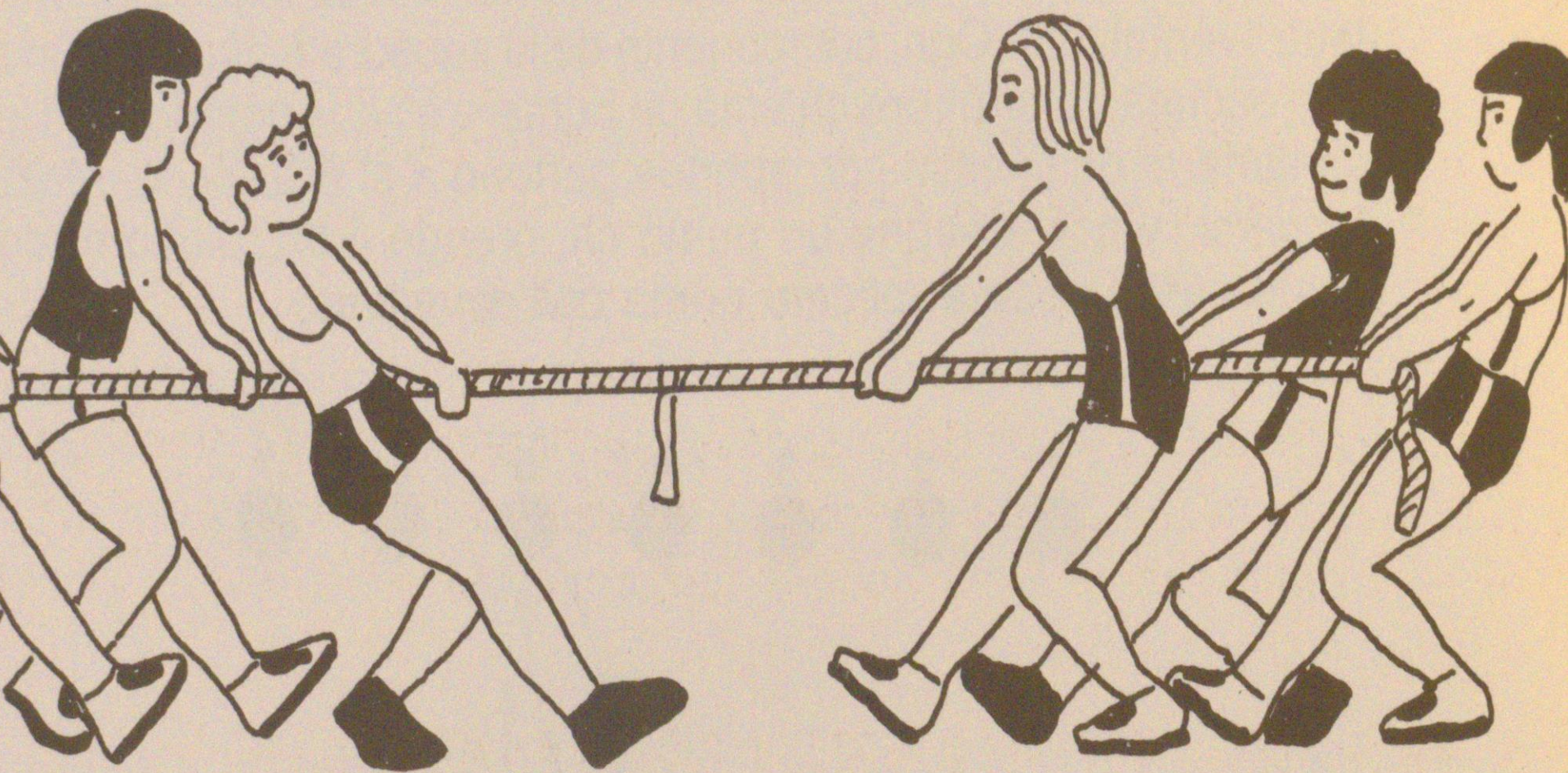


Rivolgere l'attenzione e muoversi verso la fonte sonora

Esempi di esercizi per le capacità coordinative



alla fune: è il classico tiro alla fune tra due squadre contrapposte.

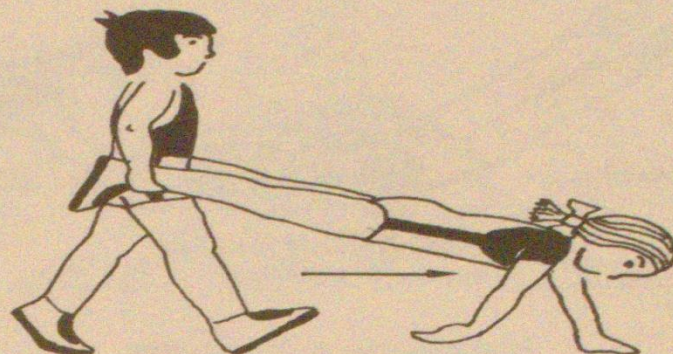




PER GLI ARTI SUPERIORI

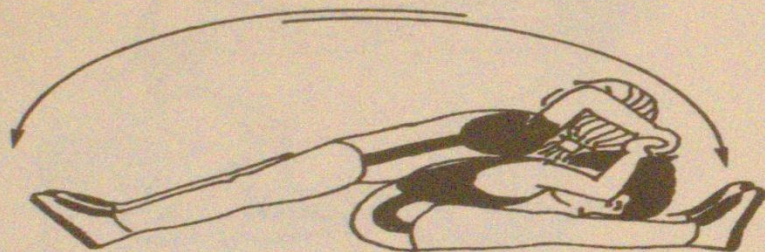


Piegamenti sulle braccia



Andatura carponi sulle sole braccia (carricola)

PER L'ADDOME



Flessioni del tronco



Torsioni del tronco

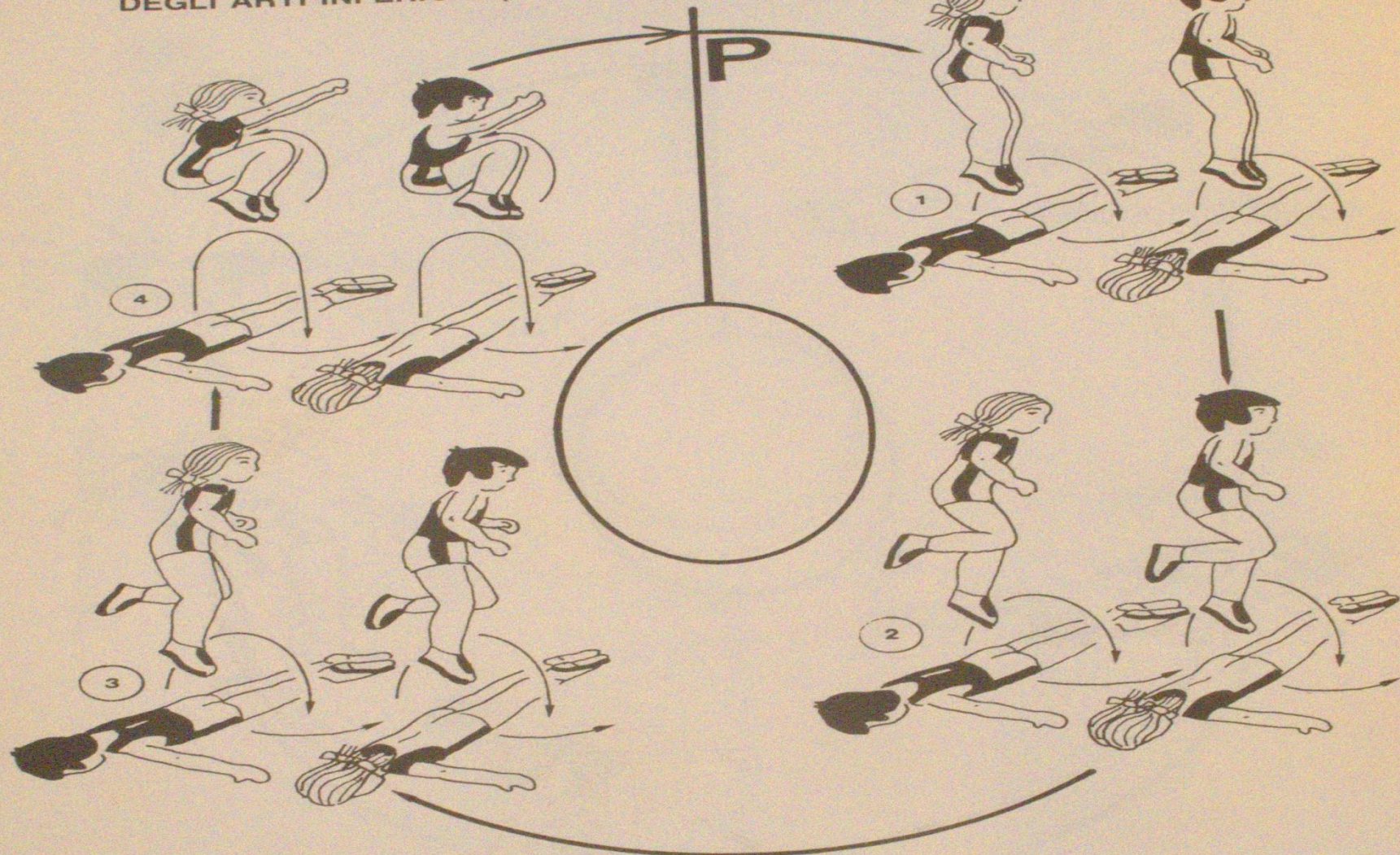


Inclinazioni laterali del tronco



Flessione e raccolta delle ginocchia sul petto

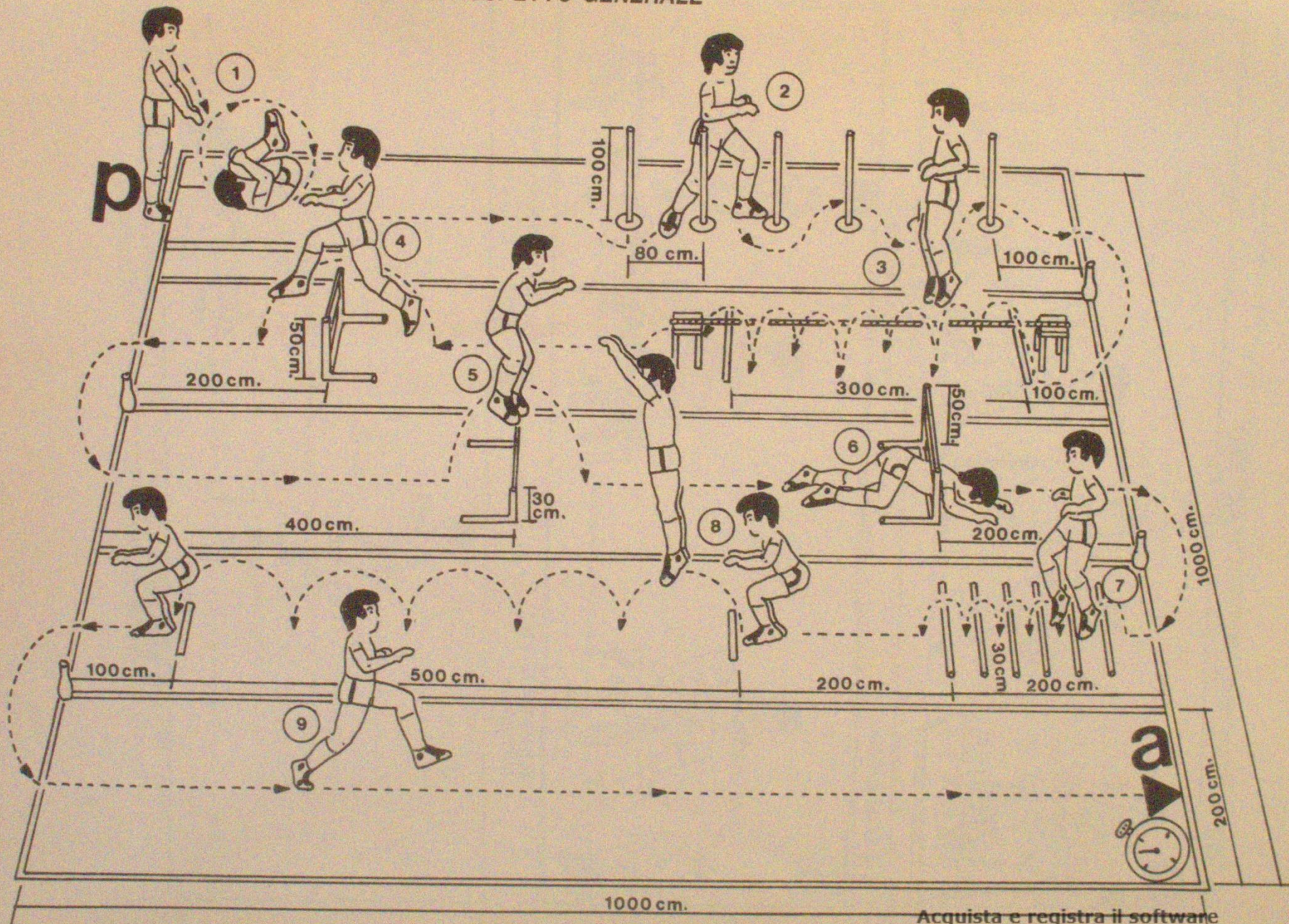


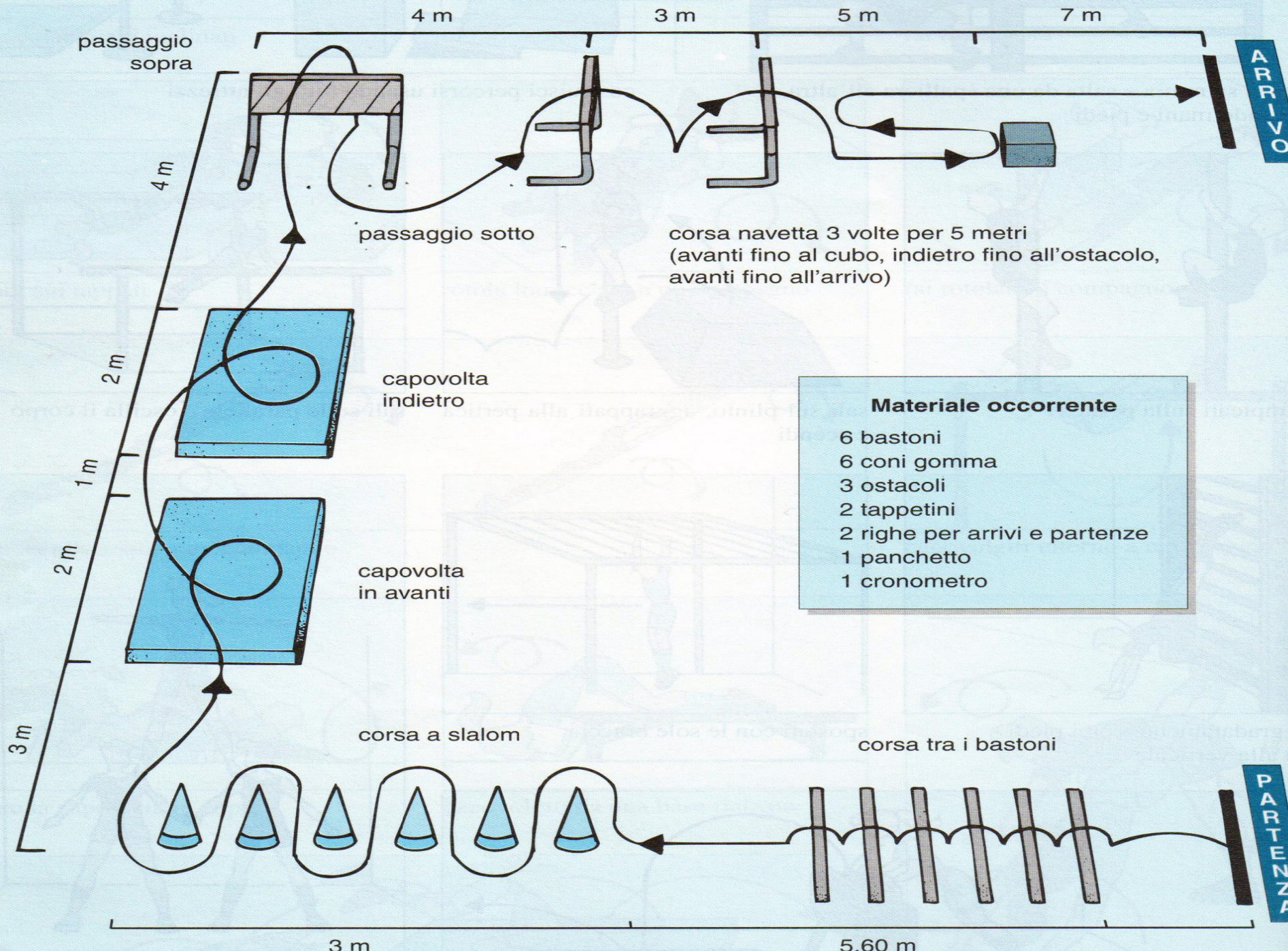


— Eseguire non più di 4 ripetizioni in ogni stazione:

1. Uno si distende prono a terra, l'altro lo scavalca con un saltello a piedi pari e subito assume a terra la stessa posizione. Il partner scavalcato si rialza velocemente ed esegue un saltello superando il compagno in posizione prona. L'esercizio si sussegue in avanzamento per 4 saltelli ciascuno;
2. Come la prima stazione eseguita con il piede sinistro;
3. Come la prima stazione eseguita con il piede destro;
4. Come la prima stazione eseguita con raccolta in volo delle ginocchia fino al petto.

PERCORSO MISTO A TEMPO — PROSPETTO GENERALE





- Materiale occorrente**
- 6 bastoni
 - 6 coni gomma
 - 3 ostacoli
 - 2 tappetini
 - 2 righe per arrivi e partenze
 - 1 panchetto
 - 1 cronometro

passaggio sopra

passaggio sotto

corsa navetta 3 volte per 5 metri
(avanti fino al cubo, indietro fino all'ostacolo, avanti fino all'arrivo)

capovolta indietro

capovolta in avanti

corsa a slalom

corsa tra i bastoni

ARRIVO

PARTENZA

4 m

3 m

5 m

7 m

4 m

2 m

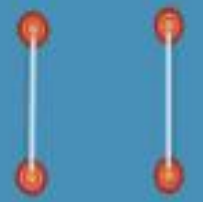
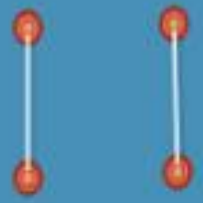
1 m

2 m

3 m

3 m

5,60 m



CIRCUITO DI DESTREZZA

