

OBIETTIVI

La mobilità articolare e la conoscenza degli schemi posturali di base

La coordinazione e il senso del ritmo

online da
NOVEMBRE

Motricità e progressioni dinamiche: schemi motori di base, le deambulazioni, le lateralità, cambi di fronte e direzione, alternanza dei ritmi, rotolamenti, appoggio sospensione e i decubiti

online da fine
NOVEMBRE

Il gioco e le regole sportive: rispetto e condivisione

online da fine
DICEMBRE

classe I	<p>Mobilità delle caviglie su 3 piani dello spazio, in estensione e flessione del cingolo scapolo omerale e del tronco sulle gambe, seduti e in piedi. Da seduti: piccole combinazioni di allineamento delle spalle e delle caviglie, in piedi: semplici esercizi di allineamento tra bacino e spalle.</p>	<p>Coordinare le braccia da seduti e in piedi, in circonduzioni e semplici gesti su un solo piano dello spazio, alternando sui 3 piani di movimento. Rotazioni sul proprio piano trasverso e longitudinale usando un solo verso. Semplici esercizi individuali con piccoli attrezzi.</p>	<p>Percorsi a 4/5 stazioni e piccoli gruppi con cerchi per salti uniti e alternati, cambi di direzione lenti in fase di corsa blanda, salita/discesa su plinti. Salto da modesta altezza, rotolamento asse longitudinale su piano inclinato, appoggio braccia in quadrupedia con palla ovale. 1 esercizio con palla.</p>	<p>Corsa libera evitando i compagni. Stare fermi in posizione prestabilita. Muoversi in spazi determinati. Giocare con diversi segnali (alto-basso / avanti-dietro). Definire il gioco con disegni/parole. Lanciare oggetti a breve distanza con precisione. Salti in spazi determinati. Mantenere l'equilibrio nell'instabilità. Rispetto della regola dell'essere "toccato".</p>
classe II	<p>Mobilità della catena posteriore da decubito supino con estensioni alternate di braccia e gambe, sia sul piano trasverso che sagittale. In piedi: controllo dell'allineamento tra spalle e bacino, valutando la posizione del torace, anche con estensioni alternate delle braccia.</p>	<p>Semplici elementi collegati tra loro con ritmo prestabilito e cadenza lenta e costante. Movimenti tra gambe e braccia alternati, sia sul piano frontale che sagittale. Rotolamenti e rotazioni sui propri assi su entrambi i versi. Esercizi con piccoli attrezzi anche a coppie con spostamenti liberi.</p>	<p>Circuiti di doppio appoggio mani/ piedi con fase dinamica, ad es. corsa da decubito supino o prono, Rotolamento completo lungo l'asse trasverso avanti o dietro, lancio pallina in modo alternato (braccio dx/sx) verso obiettivo e in alto in modo vario (dal basso, sopra la testa, etc.) Eseguire un elemento a scelta preceduto o seguito da cambio direzione repentino.</p>	<p>Correre velocemente cambiando direzione ed evitando ostacoli fissi e in movimento. Ricevere e passare la palla con diverse modalità. Utilizzare una strategia per realizzare il gioco. Ricordare in modo corretto le sequenze di lavoro. Coordinare le braccia in movimento. Identificare e rispettare lo spazio adibito a gioco.</p>
classe III	<p>In piedi, da seduti e da decubito supino, estensioni congiunte di braccia e gambe, da fermi con posizioni divaricate sul piano frontale e insieme all'estensione del cingolo scapolo omerale. Controllo/studio dell'allineamento statico in piedi con estensione congiunta delle braccia.</p>	<p>Coordinazioni in modo distinto rispetto al piano trasverso (braccia o gambe). Passi composti e alternati coordinati rispetto a braccia e gambe usando ritmi blandi. Esercizi con piccoli attrezzi con avanzamento, arretramento e rotazioni alternate a richiami ritmici (es. battito mani) Esercizi a coppie o a gruppi con cambi velocità di palla e alunni, cambio fronte e piani frontali di rimbalzo.</p>	<p>Camminare su trave o panca con posizioni statiche alterne erette di 1/2 punta, valicare l'attrezzo con gambe raggruppate con posa delle mani simultanea. Andature frontali, fasi di doppio appoggio rovesciato a corpo teso con braccia a distanza dal muro, con capovolte, ruote, lanci da fermi e con rincorsa frontale. Sospensioni in allineamento. Salti in estensione da fermi.</p>	<p>Correre velocemente in spazi ristretti evitando oggetti e avversari. Evitare un oggetto in volo. Riconoscere i diversi ruoli "attaccanti - difensori". Sfruttare la propria mobilità articolare in modo ottimale. Mantenere l'equilibrio in volo e dopo l'atterraggio. Ricevere la palla al volo anche in movimento. Accettare con serenità il verdetto e rispettare l'interruzione del gioco.</p>
classe IV	<p>Controllo/studio dell'allineamento in piedi, in decubito supino e prono con estensione di braccia e gambe (anche congiunti) e piccole fasi dinamiche come incentivo al controllo posturale.</p>	<p>Coordinazioni, ritmiche con l'utilizzo sincrono delle gambe e delle braccia, in avanzamento ed in arretramento. Esercizi ritmico-coordinativi con la palla, con varie deambulazioni, individualmente e in gruppo.</p>	<p>Elementi tecnici individuali in accelerazione e decelerazione, appoggi rovesciati al muro, fasi di volo con rotolamento, sequenze in decubito supino e prono con fasi di slancio e statiche. Esercizi con la palla con aumento delle difficoltà durante l'esecuzione di andature su grandi attrezzi o al suolo. Sospensioni attive frontali con fasi di slancio. Salti raggruppando e divaricando.</p>	<p>Correre velocemente in ampi spazi evitando oggetti e avversari in movimento. Colpire da fermo un oggetto posto a una discreta distanza. Ricevere la palla in movimento. Scegliere la corretta strategia in situazioni di "passare o colpire". Rispettare le regole del "non muoversi se colpito" e quelle essenziali del gioco.</p>
classe V	<p>Esercizi in ogni attitudine, stazione e decubito con piccole progressioni per il collegamento posturale e coinvolgimento progressivo delle articolazioni di partenza, sia in fase statica, che dinamica. Uso di stimoli posturali con elastici o piani inclinati. Comprensione del rapporto tra articolazioni e uso dinamico del corpo in moto.</p>	<p>Coordinare le braccia con alternanza di piani, attraversamento degli assi in fase di deambulazione anche alternata tra direzioni e cambi di velocità. Esercizi di gruppo a corpo libero o con piccoli attrezzi. Utilizzo di ritmiche prestabilite con alternanza di ritmi, esercizi individuali ed a gruppi. Esercizi ritmico-coordinativi con la palla ropedeutici ai giochi di squadra.</p>	<p>Fasi di appoggio rovesciato libero e di rotazione con e senza rincorsa, elementi laterali alternati ad andature, incremento delle fasi dinamiche generali, uso dei decubiti e della sospensione come incremento dinamico delle fasi di slancio e di chiusura. Salti alternati e a due gambe, con rincorsa o con obiettivi di lancio di una pallina, etc.</p>	<p>Correre a differenti velocità all'interno di piccoli e/o grandi spazi. Lanciare e ricevere la palla in modo efficace. Scegliere il percorso/la tattica migliore. Muoversi velocemente ed effettuando finte per eludere l'avversario. Rispettare le regole, il fairplay e la collaborazione.</p>