



Comitato Olimpico Nazionale Italiano

ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE

PROGETTO CENTRI CONI

STAGIONE SPORTIVA 2020 – 2021

**UMBRIA: PROGETTAZIONE INTEGRATE - LAVORO PER OBIETTIVI TRASVERSALI ALLA RICERCA DELL' AUTONOMIA
(DI GADINA ANGELO)**

GADINA@LIBERO.IT

TUTTO PARTE DALLA GUIDA



- Il capitolo dedicato alla descrizione di tutta una serie di giochi, che validati dall'esperienza, ha lo scopo di sollecitare l'apprendimento delle abilità motorie, non solo quelle generali e di base, ma anche quelle sportive, speciali e specifiche con i giovani sportivi.
- L'idea è quella di suddividere i giochi inizialmente per gruppi di sport e via via arrivare a quelli che sollecitano l'apprendimento delle abilità dello sport specifico, poiché la tecnica delle diverse discipline è un'abilità motoria e pertanto come tale deve essere appresa.
- Risulta evidente, per tale motivo, come sia necessario trovare elementi comuni sui quali lavorare e costruire ambiti motori polivalenti con il fine di ampliare la base motoria e fornire esperienze significative di apprendimento non solo in termini tecnici, ma anche in termini di **AUTONOMIA** e **CONSAPEVOLEZZA** delle funzioni esecutive e di relazione.
- In questi termini le limitazioni imposte dalla prevenzione COVID diventano un punto di partenza nella programmazione del lavoro:
 - ✓ Rispetto degli spazi, attenzione al contatto, controllo degli attrezzi



Autonomia → Conoscere → Capire / Fare

Autonomia

In mancanza di autonomia non si può definire un livello di competenza, è l'obiettivo minimo/essenziale.

(Pellerei, Freinet)

Previsione Anticipazione

Saper cogliere l'essenziale, andare al nocciolo delle questioni, saper individuare le varianti, categorizzare.

Educare al comprendere significa allenare il pensiero previsionale.

(Alain Berthoz)

Problem Solving

Presa di Decisione

Quando lo studente si accorge che il caso su cui sta lavorando non appartiene all'archivio delle sue esperienze, va in crisi: non ha schemi operativi da applicare, semplicemente perché il problema in questione chiede una soluzione euristica e non procedurale.

(Elkhonon Goldberg)

Adattamento e Trasformazione

La trasferibilità del contenuto è ciò che gli consente di essere decontestualizzato e applicato alla comprensione di altri contenuti ed esperienze.

La trasferibilità non è solo una predisposizione del contenuto: essa è soprattutto una competenza dello studente.

(Rivoltella, Mainel, Schmidt)

AUTOVALUTAZIONE / VALUTAZIONE



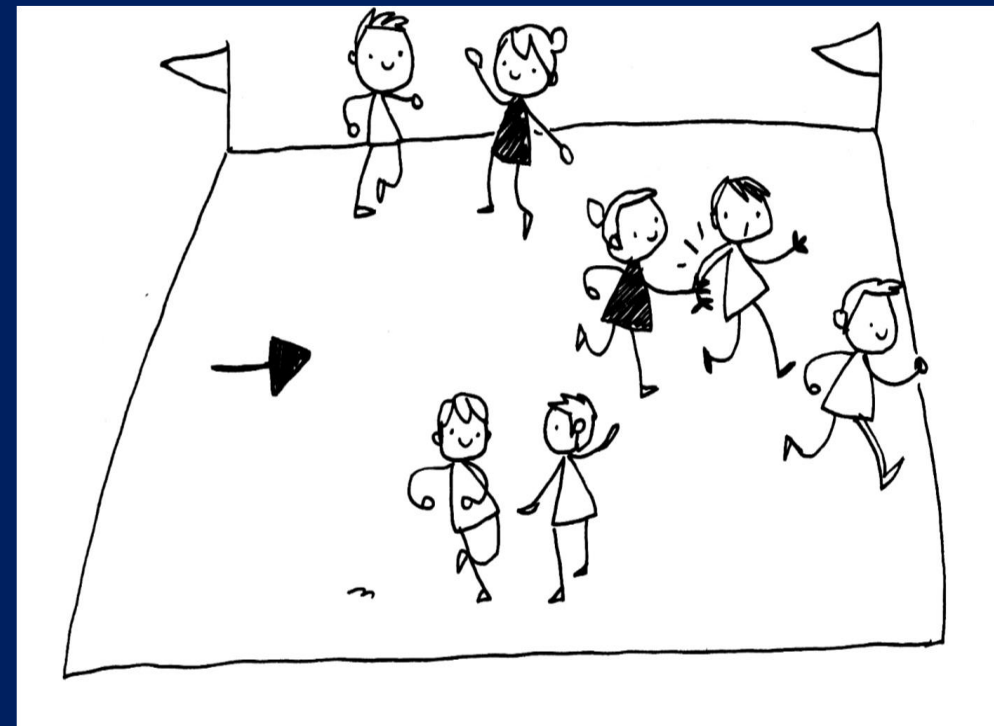
- **Gioco e scopro (provo/conosco/capisco)**

- **Smart Proget**

- **Test prove costruite per sviluppare un percorso d'apprendimento**

- **Conoscere le basi dello sport e come si sviluppa**

- **Valutazione delle risposte e situazioni di sviluppo**



Valutare e osservare (per creare un percorso di crescita)
/ autovalutazione (per capire e imparare) materiale di
supporto: Percorso smart

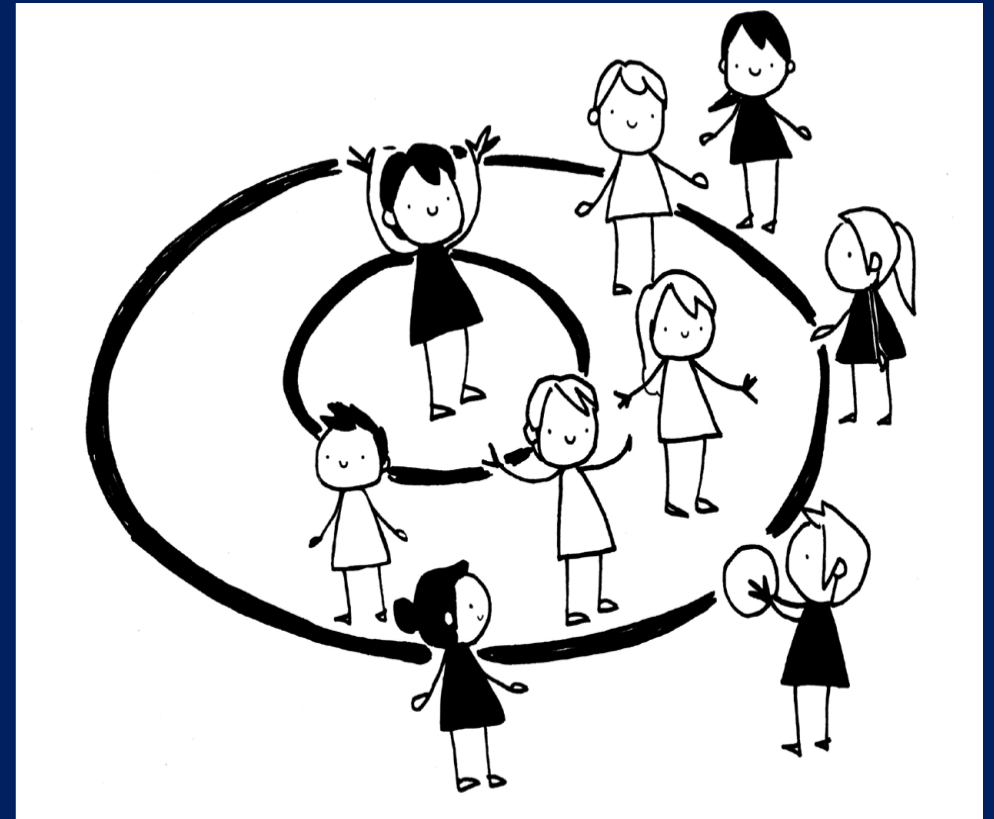
Scegliere gli obiettivi (valutabili/osservabili) Guida tecnica

Fare video sull'attività per raggiungere gli obiettivi (5/6
sec. Creare archivio)

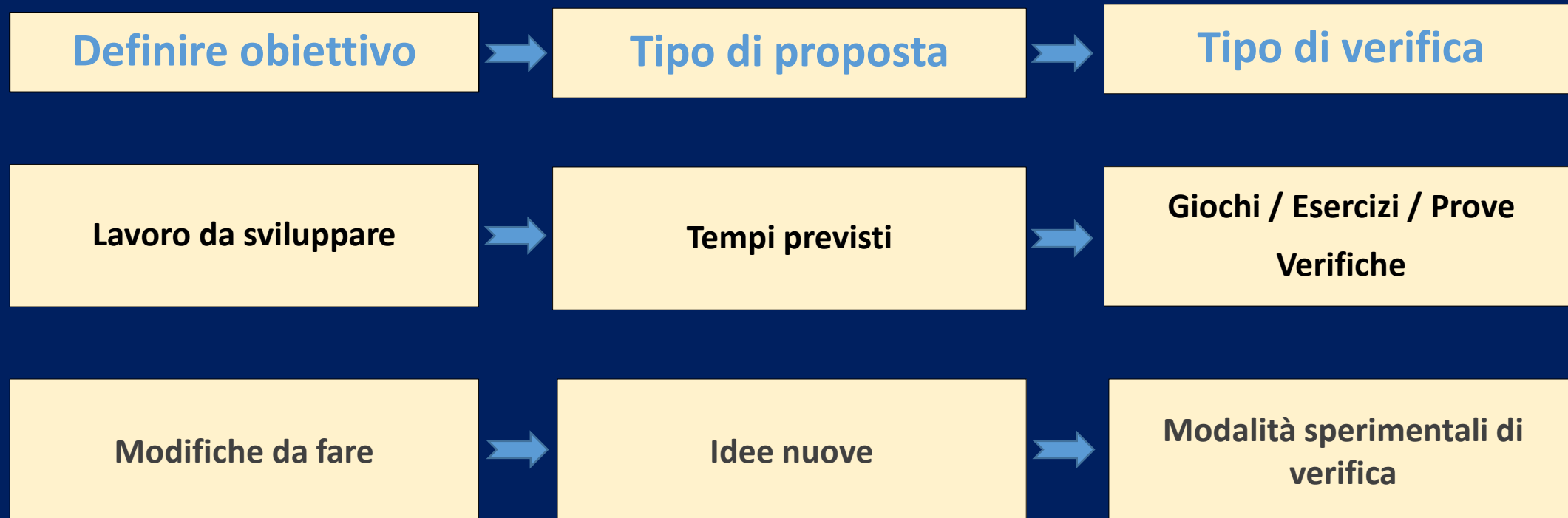
Proporre e organizzare (giochi / esercitazioni / staffette)
dove / come / quando

Progettare e programmare percorsi comuni materiale di
supporto: analisi delle attività

Valutazione e analisi del lavoro svolto schede di
valutazione ed analisi



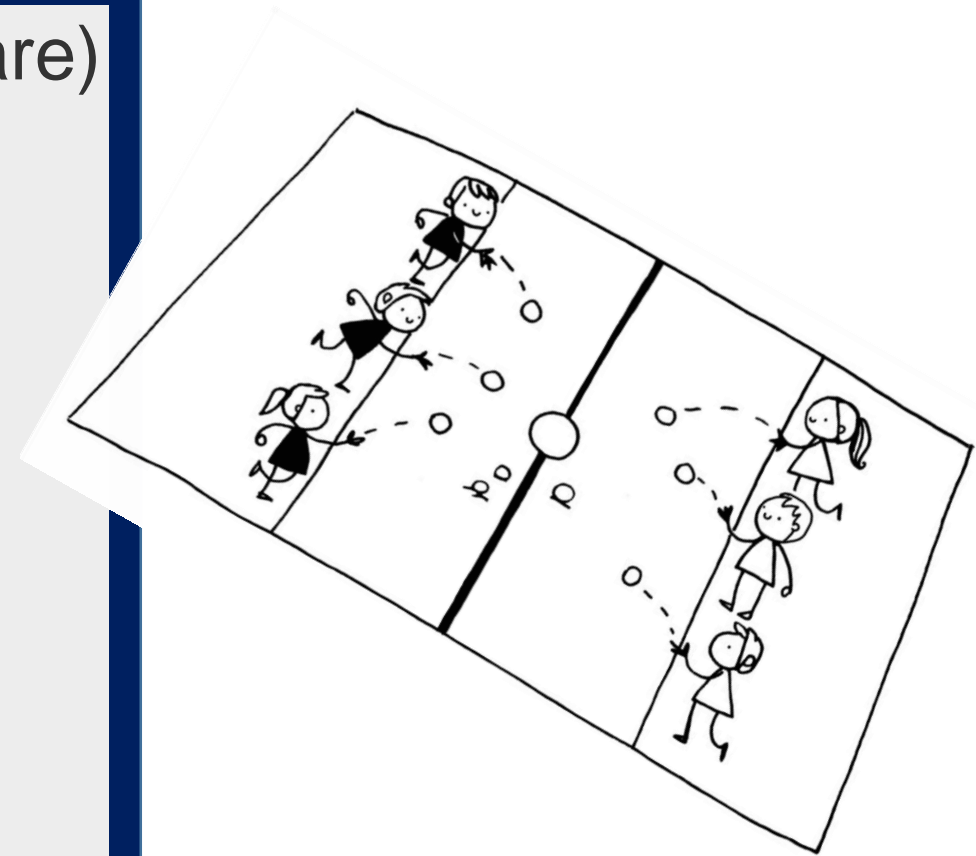
IDEA PROGETTARE PER TIPO DI SPORT



OBIETTIVI SELEZIONATI PER SPORT



- Es. (comune a tutti : soffiare / correre / saltare)
- Calcio (soffiare / calciare / correre)
- Pallavolo (soffiare / colpire / saltare)
- Pallacanestro (soffiare / colpire/ correre)
- Rugby (soffiare / correre / lanciare)
- Pallamano (soffiare / lanciare / correre)



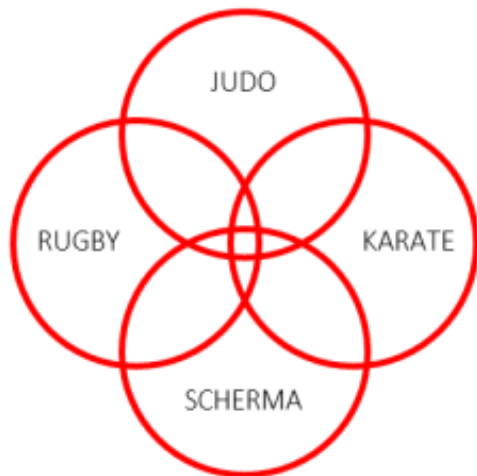
IL SEGRETO È NELLA SCELTA DEGLI OBIETTIVI TRASVERSALI E IN UNA PROGETTAZIONE INTEGRATA



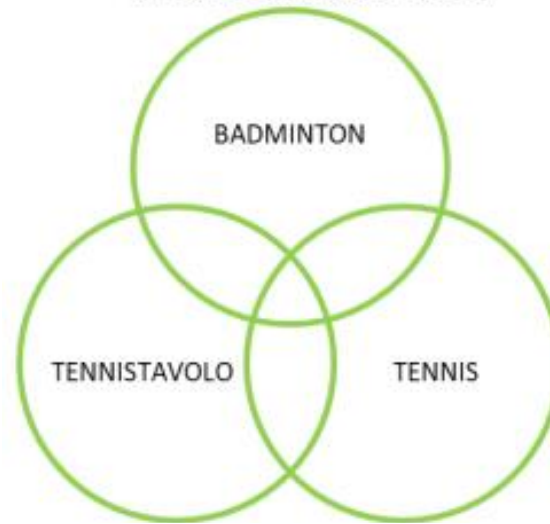
DISCIPLINE DI BASE



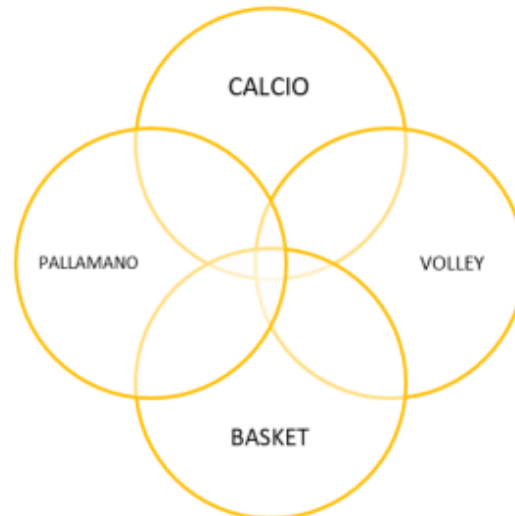
DISCIPLINE SQUADRA E/O INDIVIDUALE



ATTREZZO (racchetta e palla)



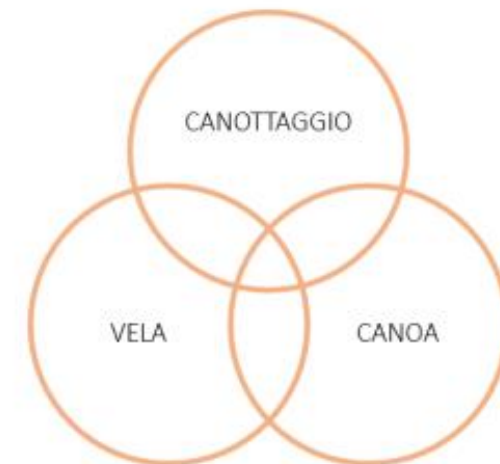
ATTREZZO - Palla



DISCIPLINE A COMPENSAZIONE



ELEMENTO (acqua) – ATTREZZO (imbarcazione)



Lavorare per ambiti coordinativi

- Il ritmo
- L'equilibrio
- L'orientamento
- La differenziazione
- La combinazione e l'accoppiamento
- ecc

Lavorare su schemi motori e specifiche abilità

- Il lancio
- La presa
- Il salto
- Le rotazioni
- L'arrampicare
- Lo scivolare
- Il calciare
- Il colpire

Lavorare sui processi cognitivi e le funzioni esecutive

- Problem solving
- Apprendimento motorio
- Anticipazione
- Adattamento e trasformazione
- Consapevolezza
 - ✓ Controllo motorio
 - ✓ Focus sull'attenzione
 - Interna/Esterna
 - Ristretta/Ampia
 - ✓ Qualità del gesto

PER RENDERE PIÙ AGEVOLE L'OSSERVAZIONE E IL LORO UTILIZZO SUL PIANO DIDATTICO RIPRENDIAMO LA UNA SCHEDA DI OSSERVAZIONE DI AGEVOLE UTILIZZO:

Cosa osservare	<p>Il gesto (azione) / i piedi / le mani//l'attrezzo.....</p> <p>Strategie / Soluzioni / Comportamenti</p>	<p>Lanciano/afferrano/colpiscono; usano solo le mani, si spostano, si arrestano, cambiano direzione.....</p> <p>trovano gli spazi; fintano...si liberano; attaccano/difendono.....???</p>
Cosa cambiare	<p>Spazi di gioco / numero dei partecipanti</p> <p>Tipo di palla /Tipi di attrezzo/modi di colpire, /lanciare/afferrare..... muoversi, arrestarsi....</p> <p>dove colpire / cosa colpire</p> <p>strategie</p>	<p>Cosa voglio cambiare</p> <p>cosa vorrei produrre</p>
Obiettivi principali del gioco (didattici)	<p>Riscaldamento cosa :</p> <p>Strategia cosa :</p> <p>Tecnica come :</p>	<p>Che cosa stimola, quale effetto produce (obiettivi di apprendimento)</p>
Linguaggi e relazioni	<p>Verbali come / non verbali come</p> <p>proposta/risposta/proposta</p>	<p>Chi insegna/chi impara/ tra chi impara</p>
Modalità	<p>Codificati dall'insegnante /codificati dai partecipanti/ concordati</p>	<p>Si impara rispondendo-facendo da soli, con gli altri /si impara guardando/si impara ragionando</p>

Trasforma ogni occasione di apprendimento in una situazione ludica

Coinvolge pienamente chi lo pratica sul piano emotivo, affettivo relazionale e cognitivo (problem solving e decision making)

Attraverso l'introduzione delle diverse variabili conduce l'allievo al raggiungimento degli obiettivi

GIOCO
strumento didattico per
eccellenza

Tutti partecipano, nessuno escluso

Rende possibile l'apprendimento di abilità generali, speciali e specifiche e sviluppa le capacità motorie nel rispetto dei ritmi individuali

E' adattabile, è un vissuto e perciò permette di attribuire un significato individuale alle esperienze e conoscenze di chi lo pratica

Risulta evidente come sia un esempio, modificabile, da semplificare o arricchire secondo le necessità, lo scopo principale è quello di sottolineare il fatto che il gioco è uno strumento didattico e operativo, un mezzo, e come tale deve essere utilizzato.

L'operatore utilizzerà la scheda per progettare e programmare, tenere sotto controllo l'efficacia dell'attività e renderla comunicata e comunicabile, strumento non trascurabile anche sul piano della relazione e dell'apprendimento.

Spiegazioni brevi, pochissime regole iniziali, per far sì che i giocatori comincino il gioco subito, il fine è muoversi il più presto possibile

L'operatore deve intervenire di volta in volta: cambiando le regole, cambia la situazione e perciò cambia il gioco e l'obiettivo di apprendimento

Utilizzando le variabili esecutive, temporali, spaziali,... si produce un cambiamento del comportamento motorio che si vuol produrre, per questo il giocatore deve comprendere inizialmente **COSA** deve fare, quali sono le richieste che la situazione gli pone (devo spostarmi, devo correre, devo lanciare la palla, devo spostarmi lanciando...)

Avendo chiaro **cosa** fare ci sarà **risposta** che è il fare del giocatore, che può essere adeguato o no, rispetto agli obiettivi didattici

È necessario che, per rispondere ad uno stimolo di apprendimento con un comportamento motorio, il soggetto abbia chiaro **cosa** deve fare

Le situazioni di apprendimento (**cosa**) devono essere perciò semplici e chiare e occorre accertarsi che siano state ben comprese (linguaggio, processi di comunicazione, livello di comprensione, adeguatezza della proposta...)

Se si comprende bene il **cosa**, il **come** sarà il comportamento motorio in risposta alla situazione

Es: devo camminare su una linea---come devo camminare?

Il **come** sarà sempre lo stesso (es. spostarsi, correre, lanciare)

Fornire più sensazioni possibili rispetto al
come (multilateralità)

Sollecitare la partecipazione del soggetto
(aspetti cognitivi/ affettivo relazionali)

Fornire feedback intrinseci (aspetti cognitivi
e metacognitivi)

Creare un'atmosfera ludica e partecipata
(aspetti emotivi/affettivi)

Migliorare nel tempo l'esecuzione del
compito (aspetti riguardanti l'apprendimento
di abilità motorie e sportive)

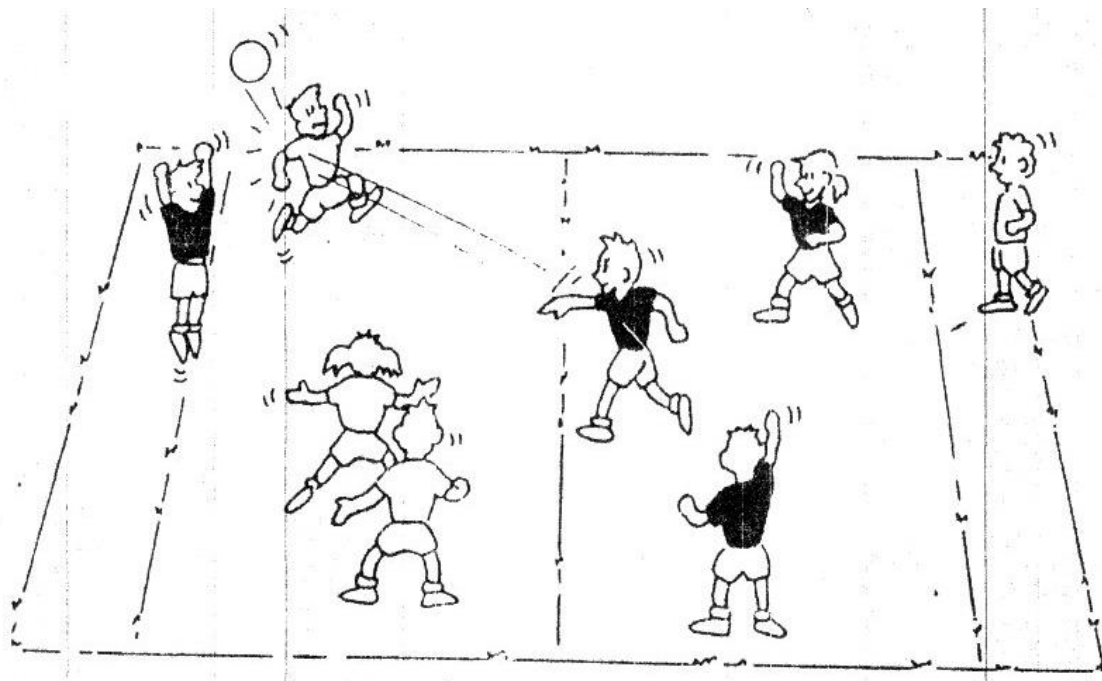


IL RISCALDAMENTO

Per prima cosa si sceglie un obiettivo dell'attività in relazione alle situazioni in cui ci troviamo ad operare :tipo di sport , tipo di gruppo , situazione di partenza ,età di riferimento , ecc.....

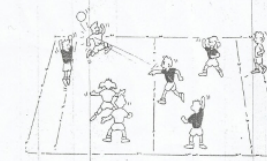
Esempio

Sport individuale	Età di riferimento 7 anni
Gruppo misto composto da 12 allievi	Periodo dicembre (nei primi 3 mesi di lavoro)
Obiettivo : lanciare in movimento, utilizzando vari tipi di lancio con precisione	



Gioco di riscaldamento : "Palla Avvelenata"

All'interno di un rettangolo di gioco delimitato un bimbo deve cercare di colpire gli altri bambini con una palla morbida, quando ci riesce "avvelena i compagno che deve fermarsi e allagare le braccia se un compagno passa vicino e lo tocca sulle braccia è libero e può riprendere il gioco, si contano quanti compagni si riesce a prendere in un determinato tempo, poi si cambia chi prende durata massima 1 minuto.



Durata del gioco massimo 10 minuti (con almeno 3 pause)

Se il gioco riesce e tutti si muovono bene e il riscaldamento procede in modo ottimale si passa al gioco successivo		
Se il gioco non riesce bene e non corrono	1) aumentare il numero di cacciatori	2) dividere il gruppo in 2 creando 2 giochi paralleli che si svolgono contemporaneamente (sempre un cacciatore ma su un altro gruppo)
Se il gioco non riesce bene e non colpiscono i compagni	1) modificare lo spazio ,ridurre le dimensioni del campo	2) chi caccia ha 2 palle a disposizione

Per riferimento si possono usare le schede :

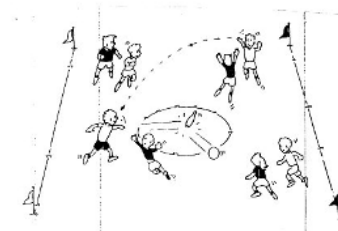
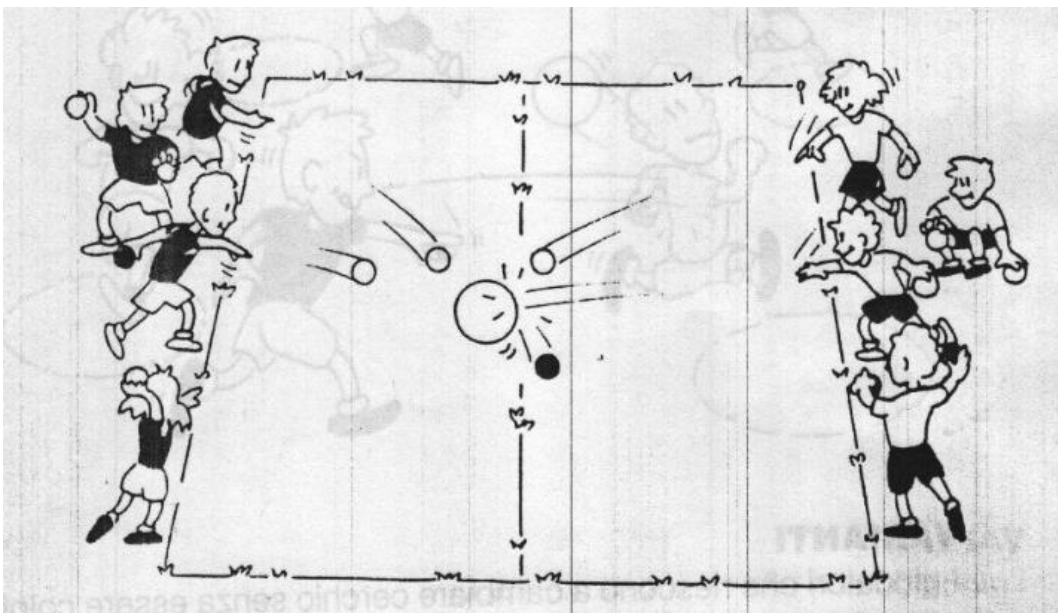
Nomi	Si muove durante il gioco ? Utilizza le azioni motorie richieste?	Comprende le regole Sa cosa fare	Si impegna per un risultato risponde alle richieste ?
	Si No	Si No	Si No

GIOCO STRATEGICO

Passiamo ora al gioco "Strategico"

"Tiro Al Birillo"

Due squadre si affrontano con l'intento di abbattere , per mezzo di una pallina che deve essere lanciata con le mani, un oggetto (birillo) situato al centro di un cerchio il cui raggio può variare ds 3 a 5 metri. Il cerchio è a sua volta collocato al centro di un campo di gioco delimitato da linee tracciate sul suolo. Tutti i concorrenti possono muoversi liberamente, tranne quello in possesso della palla che può fare un massimo di 3 passi al termine del quale deve tirare o passare la palla . Nessun giocatore può entrare nel cerchio o uscire dal campo. Ogni volta che si abbatte il birillo si conquista un punto. Se la palla viene fatta uscire dal campo passa alla squadra avversaria. Quando la palla viene intercettata il gioco riprende con una rimessa dalle linee di fondo, non si può entrare in contatto con gli avversari. Vince chi colpisce più birilli in un tempo prestabilito.



Durata massima 10 minuti (con almeno 2 pause)

Se il gioco riesce e tutti si muovono e trovano soluzioni si procede in modo ottimale si passa al gioco successivo		
Se il gioco non riesce bene e non colpiscono il birillo	1) aumentare il numero di birilli da colpire 3/4	2) giocare in superiorità numerica (chi attacca uno in più)
Se il gioco non riesce bene e non si passano la palla	1) aumentare il numero di passaggi obbligatori 5/6	2) giocare con 2 palle contemporaneamente

Per riferimento si possono usare le schede :

Nomi	Sa leggere le situazioni	Sa leggere le situazioni	Trova soluzioni
	Riesce ad attaccare collaborando? (libera spazi,passa la palla,trova spazi per lanciare e colpire...)	Riesce a difendere collaborando ? (chiude spazi, intercetta...)	sul cosa fare ? (finta, cambia direzione, anticipa il lancio...)
	Si No	Si No	Si No

GIOCO TECNICO

Passiamo ora al gioco "Tecnico"

"Gioco Alt"

Tutti i giocatori sono disposti in cerchio attorno ad una palla. l'insegnante chiama ad alta voce un giocatore mentre questo corre verso il centro per prendere la palla , tutti gli altri si allontanano il più possibile. Appena il giocatore chiamato raggiunge la palla grida "alt" tutti si devono fermare nel punto in cui si trovano . il giocatore con la palla può fare tre passi nella direzione che preferisce , quindi deve tirare la palla cercando di colpire un compagno . vince chi durante il gioco colpisce più compagni.



Durata massima del gioco 15 minuti (con almeno 2 pause)

Se il gioco riesce e tutti si muovono e trovano soluzioni colpendo in modo soddisfacente si chiude la lezione parlando con il gruppo dell'attività svolta concludendo con un gioco a piacere o ripetendo cosa è piaciuto di più		
Se il gioco non riesce bene ed è troppo lento	1) si sdoppia il gioco in 2 contemporaneamente	2) si chiamano 2 numeri e si hanno 2 cacciatori con 2 palle
Se il gioco non riesce bene e non si colpisce	1) si delimita uno spazio per scappare (non si può andare oltre)	2) si aumentano i passi per avvicinarsi da 3 a 5

Per riferimento si possono usare le schede :

Nomi	Ha compreso come fare	Ha compreso come fare	Trova soluzioni diverse sul come fare?
	(fermarsi e lanciare)	(lanciare con precisione, valutando gli spazi e le distanze ...	(variare le modalità e la forza di lancio in relazione alle distanze e alla posizione dei compagni)
	Si No	Si No	Si No

Modificandola in base a cosa vogliamo leggere nella situazione

Totale tempo di giochi

35 "minuti giochi proposti

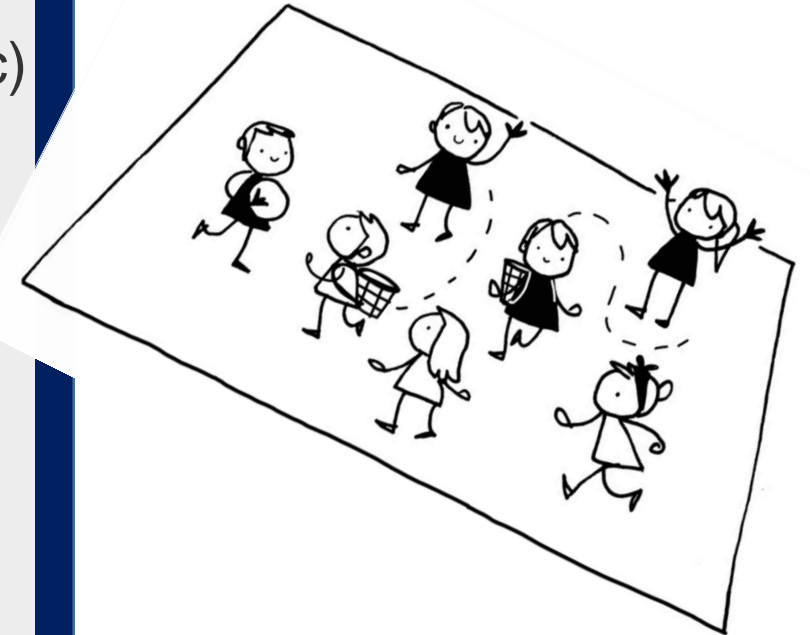
10" minuti gioco e situazione finale

15" tra pause e spiegazioni e cambi di gioco

PERCORSO DIDATTICO DA PROPORRE



- Processo autovalutazione (provo e scopro da solo)
- Proposta video analisi (video con cellulare di 6/8 sec)
- Individuazione dell'obiettivo
- Blocco di proposte (cosa fare per obiettivo)
- Tempi di sviluppo 2/3 mesi
- Verifica intermedia per auto/valutazione



PRIMO LIVELLO

SECONDO LIVELLO

LIVELLO PROPEDEUTO PER SPORT

CAMMINARE

CAMMINARE

Cammina su una striscia larga 7 metri di larghezza di colore uguale al numero metri e salta per 7 volte ogni segmento, senza appoggiare i talloni a terra. Salta solo in una o nell'altra direzione di salto.

VOTO _____

CAMMINARE

Tra 3 salti!
Individua un percorso composto da tre strisce colorate dell'ampiezza/colore / o altri segni come il 2. Una linea, prima da sinistra verso l'indietro, in base finale di forma con le mani.
Lunga il percorso in avanti e ritorno senza mai toccare il piede, in parte di una base dalle strisce sul pavimento.

VOTO _____

CAMMINARE

Tra 3 salti!
Individua un percorso composto da cinque strisce dell'ampiezza/colore / o altri segni. Una linea prima in una direzione per l'andata, e una direzione per il ritorno, con tutti sei salti.
Lunga il percorso in avanti e ritorno camminando sempre dritta, rimanendo sulla striscia.

VOTO _____

CORRERE

CORRERE

Realizza da una linea iniziale a linea finale, della larghezza di una pista a 7 metri da andare bene solo in una direzione.
Lunga il percorso in avanti e in ritorno prima di una linea parallela per tornare un'ulteriore a una data la linea, quindi il percorso sempre avanti.
Lunghezza totale uguale a una volta il valore, quindi lungo il percorso.

VOTO 8 _____

CORRERE

Tra 3 salti!
Individua il disegno personale a battute uguali in una spazi compreso tra due linee distanti tra loro di 7 per lato in file - o - 3 punti (senza) da parte di salto.
Dal punto di partenza tutti i salti fatti in battute con le mani, all'opposto la linea di partenza, mentre il percorso si comincia indietro e prima la battuta l'ultima rimanendo alla partenza.

VOTO _____

CORRERE

Tra 3 salti!
Individua il disegno lungo 1 metro di 5 cm di larghezza di salto, in modo parallelo.
Dal punto di partenza tutti i salti fatti in 3 strisce, prima in 1 metro, nella file e 3 per volta davanti.
Lunga l'andata e il ritorno nella direzione opposta alla linea metà.
Lunga il percorso per 1 volta avanti di ritorno 3 volte tempo parallelo.

VOTO _____

SALTARE

SALTARE

Disegna il disegno lungo 1 metro di larghezza di 10 cm per il base del salto allungando il salto davanti, dietro e indietro a più per una direzione e una linea in ogni senso.

VOTO _____

SALTARE

Tra 3 salti!
Individua il disegno lungo 1 metro, un percorso a piedi pari e dritti, come da schema, davanti e indietro, con le mani di 10 cm per lato.
Lunga il percorso avanti, in o indietro la base la prima con il salto.

VOTO _____

SALTARE

Tra 3 salti!
Individua il disegno lungo un percorso dritto a piedi pari e un po' più, senza camminare avanti.
Dopo il punto di partenza tutti i salti fatti in 3 strisce, prima in 1 metro, nella file e 3 per volta davanti.
Lunga il percorso in avanti e ritorno.
Lunga l'andata e il ritorno nella direzione opposta alla linea metà.
Lunga il percorso per 1 volta avanti di ritorno 3 volte tempo parallelo.

VOTO _____

CALCIARE

CALCIARE

Individua un punto di calcio lungo un disegno, prima in una base di partenza composta ogni la palla e disegno una battuta di partenza sulla distanza di 1 metro davanti. Il percorso è solo in avanti, quindi sulla direzione di salto.
Il percorso lungo con il piede, una di davanti sul piede nel suo più grande, insieme proprio il piede e i talloni per la partenza, nel modo di calcio di calcio in un colpo!

PALLO CASERA _____
PALLO PIEDERA _____

VOTO _____

CALCIARE

Tra 3 salti!
Individua il disegno da un punto di partenza uguale a terra, alla distanza di 7 metri che fare quel salto il calcio prima fare con il piede di davanti.
Lunga il percorso 7 metri in un punto sulla una volta e con l'altra piede sulla l'altra volta. Lunga quella volta con il piede, per la disposizione 7 metri per ogni piede.

VOTO _____

CALCIARE

Tra 3 salti!
Individua il disegno da un punto di partenza, con il percorso davanti il piede di calcio tra i due talli.
Lunga il percorso per ogni il percorso dritto.
Lunga quello per ogni.
Lunga l'andata e il ritorno nella direzione opposta alla linea metà.
Lunga il percorso per 1 volta avanti di ritorno 3 volte tempo parallelo.

PALLO CASERA _____
PALLO PIEDERA _____

VOTO _____

PRIMO LIVELLO

SECONDO LIVELLO

LIVELLO PROPEDEUTO PER SPORT

ROVOLARE

ROVOLARE

Rotolare a terra una palla con 1 metro che dalla linea, almeno ogni 3 metri (ovvero 3 lanci) si offre a un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

1 metro

CENTRO CONI

ROVOLARE

"1 metro a volta"

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

3 metri

CENTRO CONI

ROVOLARE

"Una linea"

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

3 metri

CENTRO CONI

LANCIARE

LANCIARE

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

3 metri

CENTRO CONI

LANCIARE

"Una linea"

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

2 metri

CENTRO CONI

LANCIARE

"Una linea"

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

2 metri

CENTRO CONI

AFFERRARE

AFFERRARE

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

3 metri

CENTRO CONI

AFFERRARE

"Una linea"

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

3 metri

CENTRO CONI

AFFERRARE

"Una linea"

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

3 metri

CENTRO CONI

RICEVERE

RICEVERE

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

3 metri

CENTRO CONI

RICEVERE

"Una linea"

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

2 metri

CENTRO CONI

RICEVERE

"Una linea"

Rotolare il dischetto dalla linea con un piede per volta, con la palla più vicina a 3 metri e un compagno o più bambini su un tavolo o dietro un muro a scuola. In questo senso non solo si impara a rotolare una palla, ma si impara anche a lanciare.

VOTO: _____

2 metri

CENTRO CONI

PRIMO LIVELLO

SECONDO LIVELLO

LIVELLO PROPEDEUTO PER SPORT

SOLLEVARE

SOLLEVARE

15 secondi, una ripetizione, in due fasi: trascina per l'altalena pesante nella stanza "Teresa", solleva la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

2 metri

SOLLEVARE

75 ripetizioni ripetute!

Disegna il disegno. Ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

3 metri

STRISCIARE

STRISCIARE

15 secondi, un passo di 3 metri di lunghezza. In due fasi: trascina per l'altalena pesante nella stanza "Teresa", trascina il cavo e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

3 metri

STRISCIARE

15 secondi

Disegna il disegno. Ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

3 metri

STRISCIARE

15 secondi

Disegna il disegno. Ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

3 metri

SPINGERE

SPINGERE

15 secondi, un passo di 1 metro di lunghezza. In due fasi: trascina per l'altalena pesante nella stanza "Teresa", trascina il cavo e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

1 metro

SPINGERE

15 secondi

Disegna il disegno. Ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

1 metro

SPINGERE

15 secondi

Disegna il disegno. Ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

1 metro

SOFFIARE

SOFFIARE

15 secondi, un passo di 3 metri di lunghezza. In due fasi: trascina per l'altalena pesante nella stanza "Teresa", trascina il cavo e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

3 metri

SOFFIARE

15 secondi

Disegna il disegno. Ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

60 cm

10 cm

SOFFIARE

15 secondi

Disegna il disegno. Ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo mentre ti muovi nella stessa direzione. In un secondo momento, ripeti il movimento con la borsa di carta e lascia alle spalle il cavo.

VOTO: _____

3 metri

Grazie per l'attenzione

