

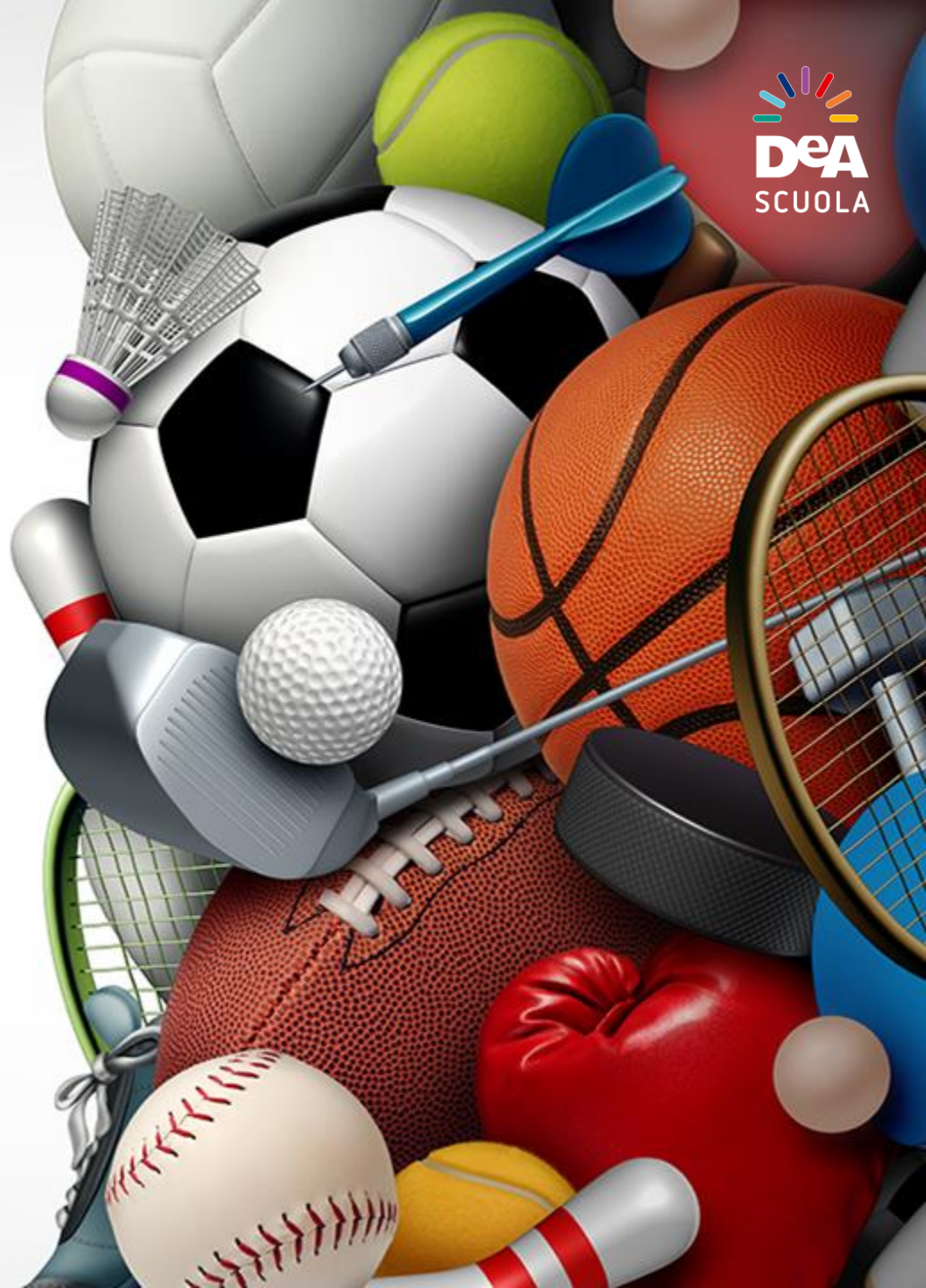


in collaborazione  
con



# Educazione fisica NEVER STOP

Ciclo di webinar  
DeA Formazione



Webinar

# Attività individuali per ri-iniziare

29 Settembre 2021

Elia Prandini, Nicola Lovecchio

# Piano scuola 2021-2022

---

Documento per la pianificazione delle attività scolastiche, educative e formative nelle istituzioni del Sistema nazionale di Istruzione.

# Piano scuola 2021-2022

---

## Educazione fisica e palestre

Per quanto riguarda le attività didattiche di educazione fisica/scienze motorie e sportive all'aperto, il CTS **non prevede in zona bianca l'uso di dispositivi di protezione per gli studenti, salvo il distanziamento interpersonale di almeno due metri.** Per le stesse attività da svolgere al chiuso, è richiesta l'adeguata aerazione dei locali.

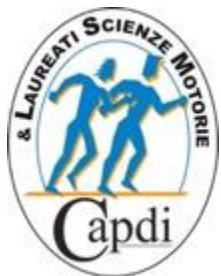
Per lo svolgimento di attività motoria sportiva nelle palestre scolastiche, il Comitato distingue in base al colore delle zone geografiche. In particolare, **nelle zone bianche, le attività di squadra sono possibili ma, specialmente al chiuso, dovranno essere privilegiate le attività individuali.** **In zona gialla e arancione,** si raccomanda **lo svolgimento di attività unicamente di tipo individuale.**

# Piano scuola 2021-2022

---

Potranno ad esempio essere: la messa a disposizione di strutture o spazi supplementari (come **parchi, teatri, biblioteche, archivi, cinema, musei**) **per lo svolgimento di attività didattiche curricolari** o aggiuntive; la realizzazione di collaborazioni per l'arricchimento dell'offerta formativa.





# ATTIVITÀ INDIVIDUALI PER RI-INIZIARE

---

**BACCHETTA**

**e**

**PALLINA**

Elia Prandini

# Proposte semplici, divertenti e attuabili nella "scuola del covid"

---

- Lavoro individuale, mantenendo ampie distanze interpersonali
- Utilizzo esclusivo di una bacchetta e una pallina da tennis
- Sotto forma di sfida individuale
- Divertente e motivante
- Ampia variabilità delle proposte

# Spalla e torace

---

- Mobilità attiva
- Propriocezione
- Controllo motorio



# "Nuove" posture e disfunzioni

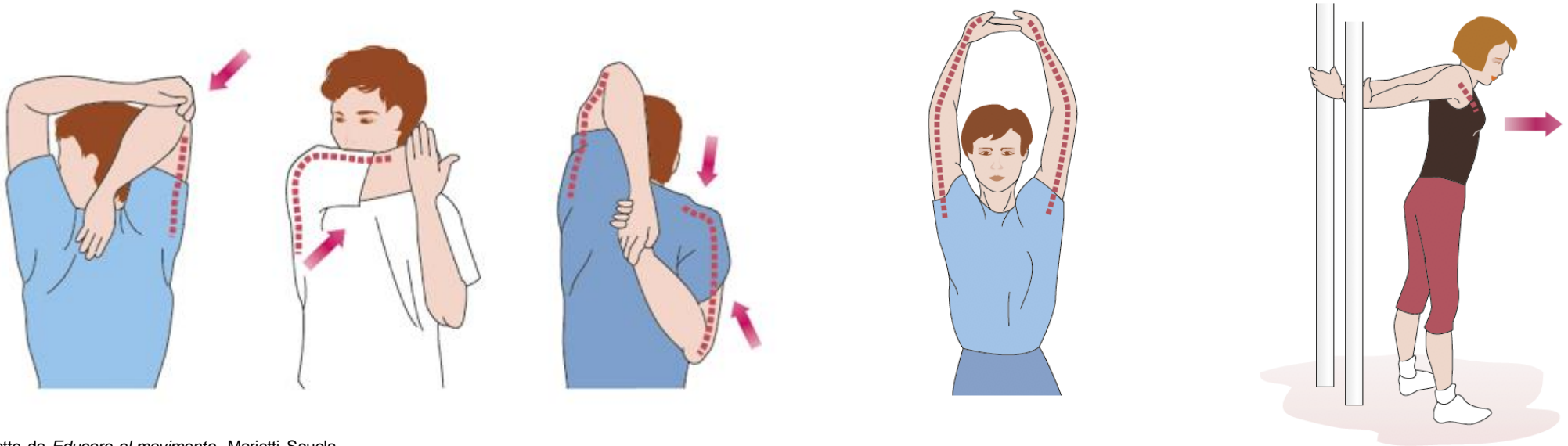
Atteggiamenti posturali scorretti comportano una riduzione di tutte le sovraccaricate capacità (cifosi)



Immagini tratte da *Educare al movimento*, Marietti Scuola

# MOBILITÀ ATTIVA

Migliorare i range di movimento attivi è il primo 'strumento' per colmare gli squilibri muscolari e quindi correggere le posture scorrette.



Immagini tratte da *Educare al movimento*, Marietti Scuola

MOBILITÀ  
ATTIVA DI  
SPALLA E  
TORACE



# PIANO SAGITTALE

---

10/15 ripetizioni  
per esercizio

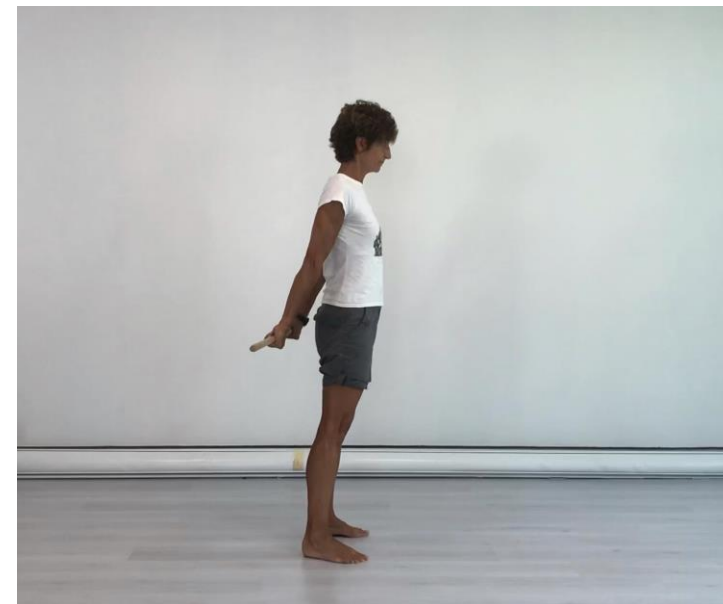




# SKIN THE CAT

5 ripetizioni (max)

Mantenere  
le posizioni



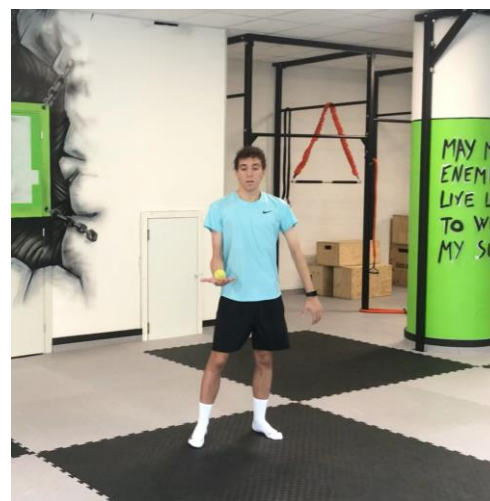
# PIANO TRASVERSO

---

40" - 60" per lato,  
cambiando la  
posizione del bastone



# MOBILITÀ MULTIPLANARE CON PALLINE DA TENNIS



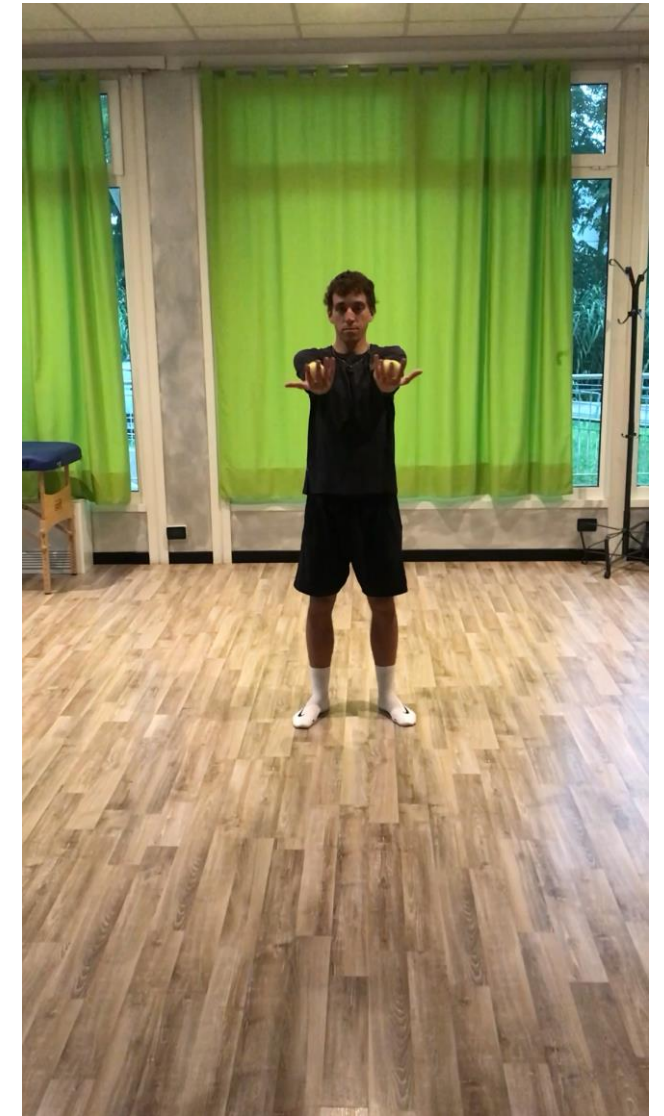
30" - 40" per i semplici

60" - 90" per i complessi



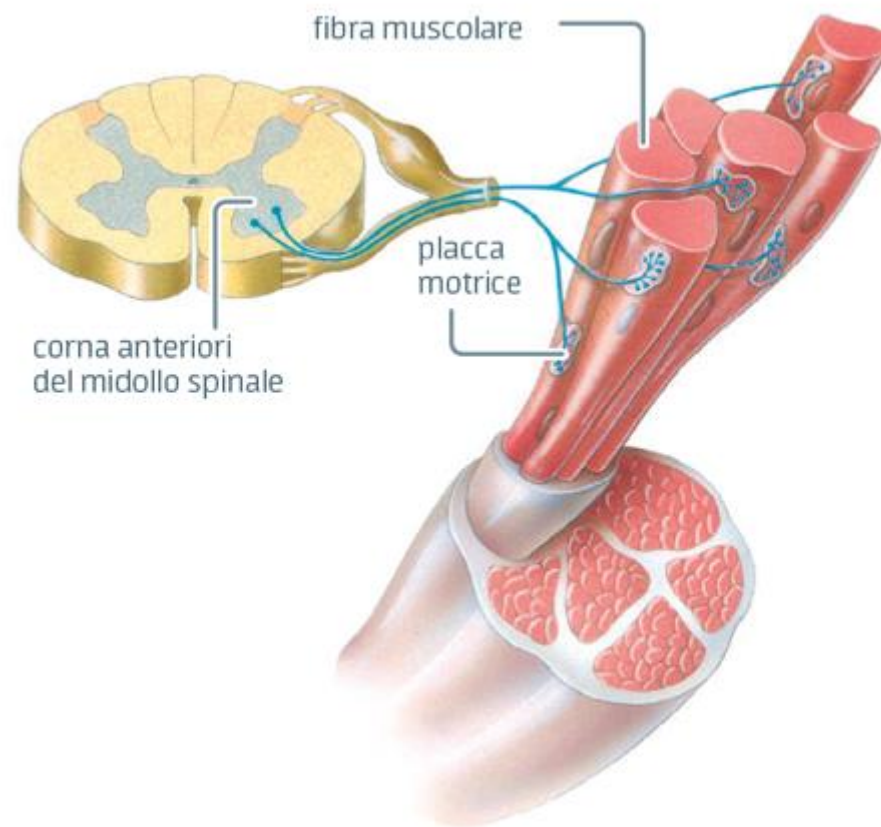
Aggiungere corsa  
in souplesse

Aggiungere marcia

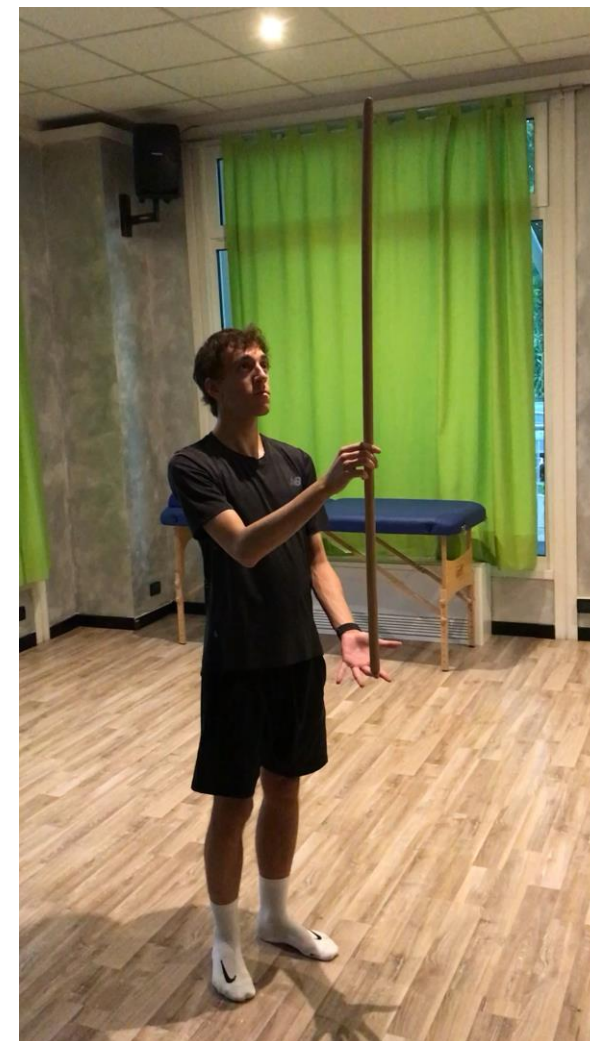


# PROPRIOCEZIONE

Importante nella prevenzione di infortuni  
(Non riguarda solo gli arti inferiori)



# ARTO SUPERIORE



45" - 60"  
per dito  
dorso mano



Chi inventa  
una variante?



Progredendo  
nell'abilità è  
possibile  
inserire delle  
interferenze,  
sotto forma di  
compiti motori



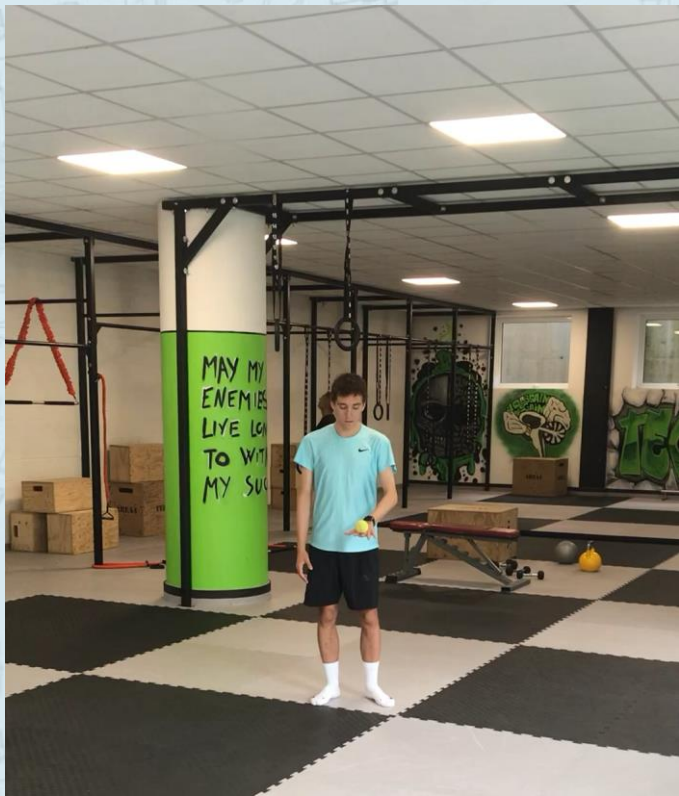
# PALLINA SU DUE DITA

---

propriocezione e  
controllo motorio

45" - 60" per esercizio





Progredendo  
nell'abilità è  
possibile  
inserire delle  
interferenze  
sotto forma di  
compiti motori



# ARTI INFERIORI

- Mobilità attiva
- Propriocezione
- Diversi tipi di forza



# MOBILITÀ ATTIVA CON BASTONE

10-15 ripetizioni per lato



# PROPRIOCEZIONE

**Per stimolare i propriocettori  
di piede, ginocchio e anca  
non c'è sempre bisogno di piani instabili!**



EQUILIBRIO  
FORZA RESISTENTE  
DIFFERENZIAZIONE  
KINESTESICA

---

45" - 60" per piede



# FORZA RESISTENTE EQUILIBRIO MONOPODALICO

---

30" - 90" per piede



# SQUAT AFFONDI DX-SX

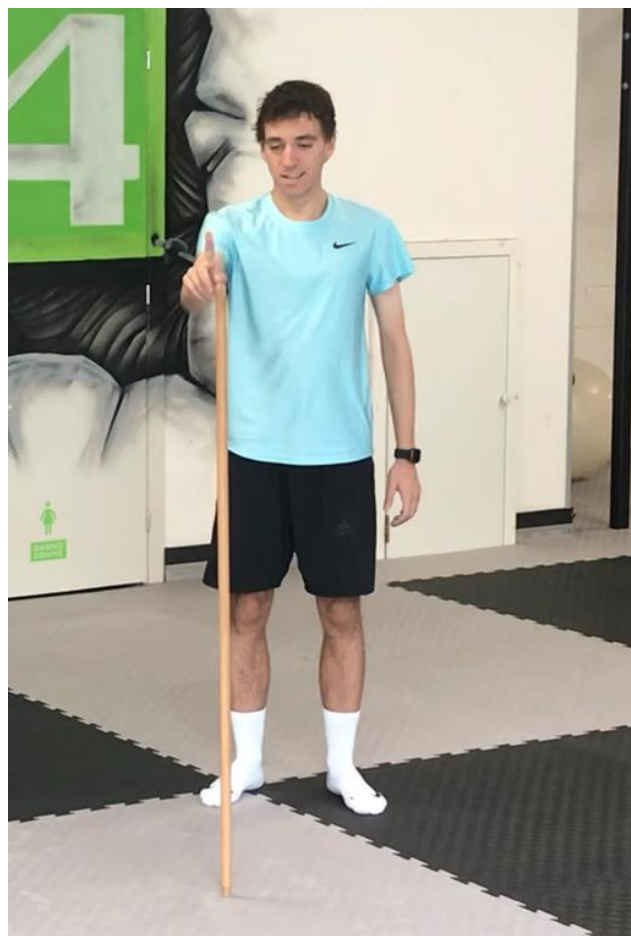
60" - 90" con brevi pause



Chi riesce  
a fare anche un salto  
appena lasciata  
la bacchetta?



- Forza
- Velocità di reazione
- Rapidità
- Adattamento trasformazione
- Orientamento





# RITMO A 3 TOCCHI

La durata delle serie  
dipende dall'intensità  
richiesta





Progredendo  
nell'abilità è  
possibile  
rendere più  
complesso  
l'esercizio



# FORZA GENERALE e CORE STABILITY

---



# FORZA GENERALE e CORE STABILITY

---



# FORZA GENERALE e CORE STABILITY



# CONTROLLO MOTORIO E FORZA GENERALE

---

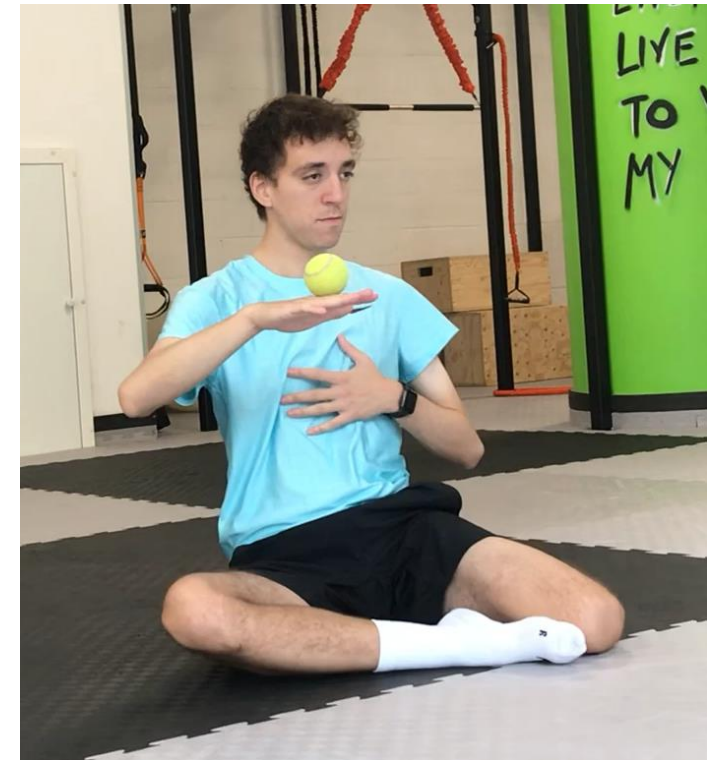
sticking points

tempi lunghi

pazienza

errori





Chi inventa  
una variante?



**«Tutte le idee  
che hanno  
enormi conseguenze  
sono sempre  
idee  
semplici»**

**(Lev Tolstoj)**

**CONOSCERE IL PROPRIO CORPO**

**PERCEZIONE SENSORIALE**

**COORDINAZIONE**

**CONDIZIONE**

# SIMONE MORO

«Mi ripetei...

che questo era lo scenario che  
si prospettava e decisi che sarei stato  
in grado di adattarmi:  
mi ci infilai dentro testa e piedi,  
con entusiasmo.

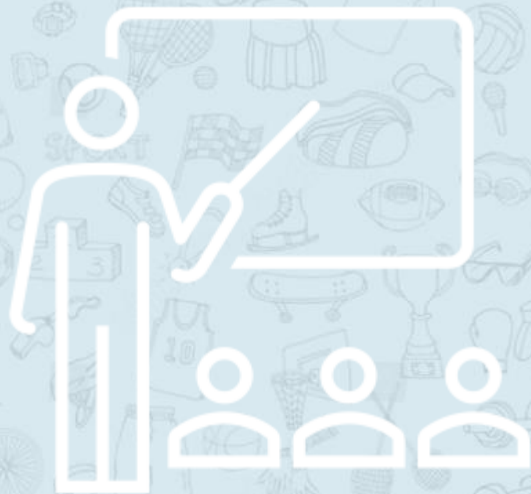
...era quello che volevo ed ero pronto  
a mettermi in gioco e cavarmela.»

Ho visto l'Abisso

Rizzoli 2020

p.148

# Formazione 2021-22



# PROSSIMI APPUNTAMENTI

**Esercitazioni funzionali a coppie**

**Ottobre 2021**

**Giochi a scuola**

**Novembre 2021**

**Inclusione e cittadinanza**

**Dicembre 2021**

**Emancipazione delle donne**

**Marzo 2022**



