

Webinar

Esercitazioni funzionali a coppie: non solo sfide

27 Ottobre 2021

Elia Prandini

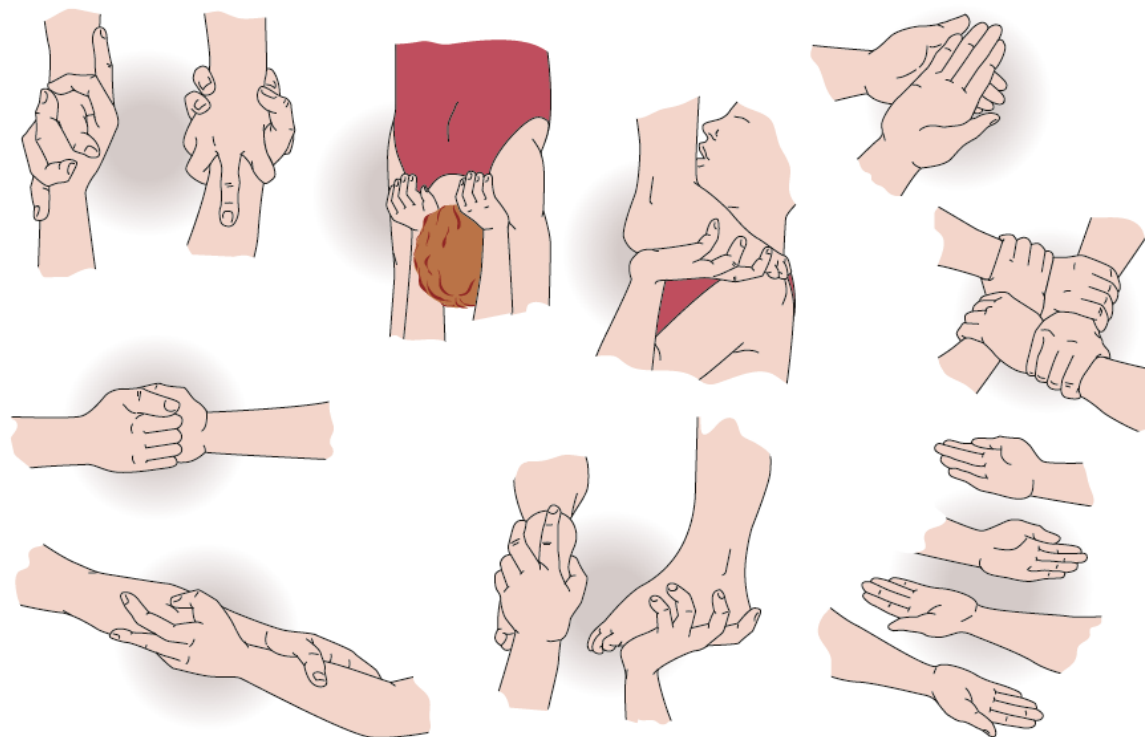
Autunno 2021

Ancora criticità tra dirigenti, genitori e docenti



Palestra scuola di vita

a coppie si collabora
a coppie ci si sostiene
a coppie ci si confronta
a coppie si cresce
a coppie ci si rispetta



Immagini tratte da *Educare al movimento*, Marietti Scuola



Esercitazioni funzionali a coppie

**Collaborazioni,
sfide, opposizioni e altro...**

Elia Prandini

Attività «povera», divertente, sfidante, intelligente

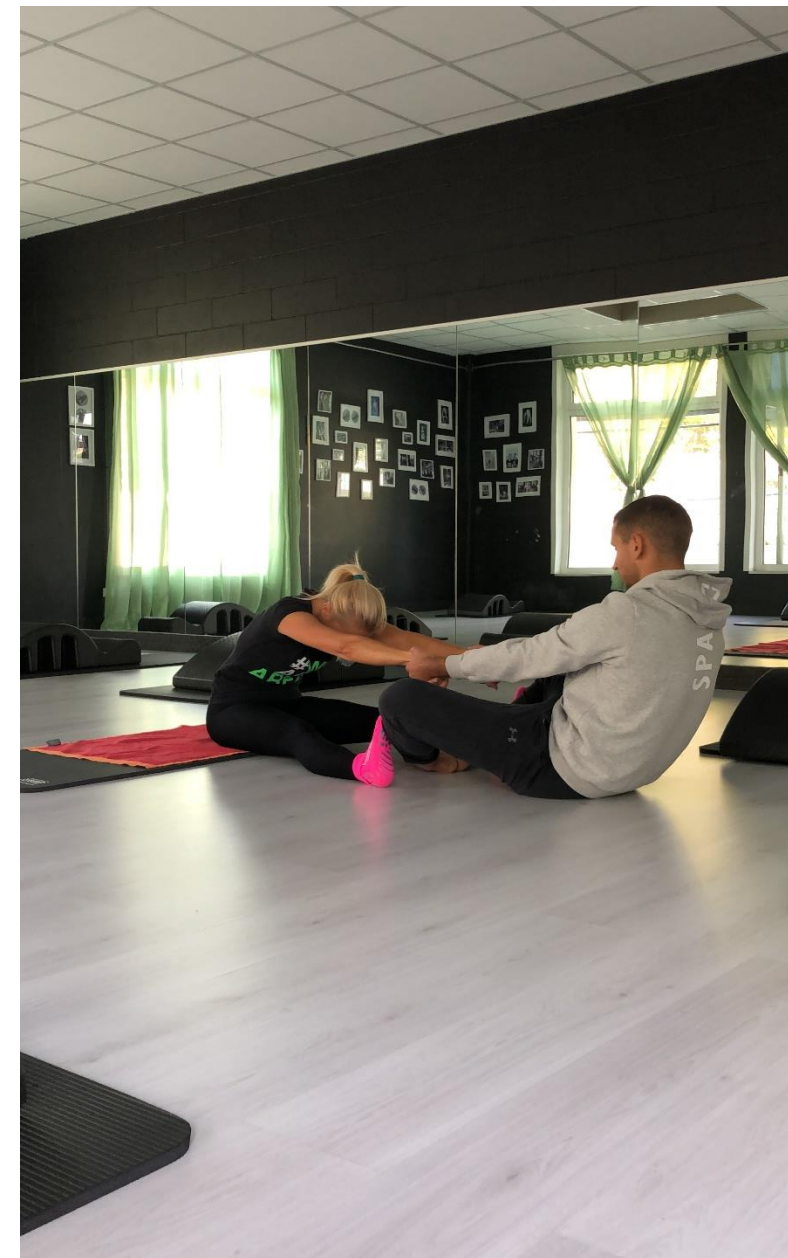
Povera perché usiamo attrezzi largamente disponibili ed economici

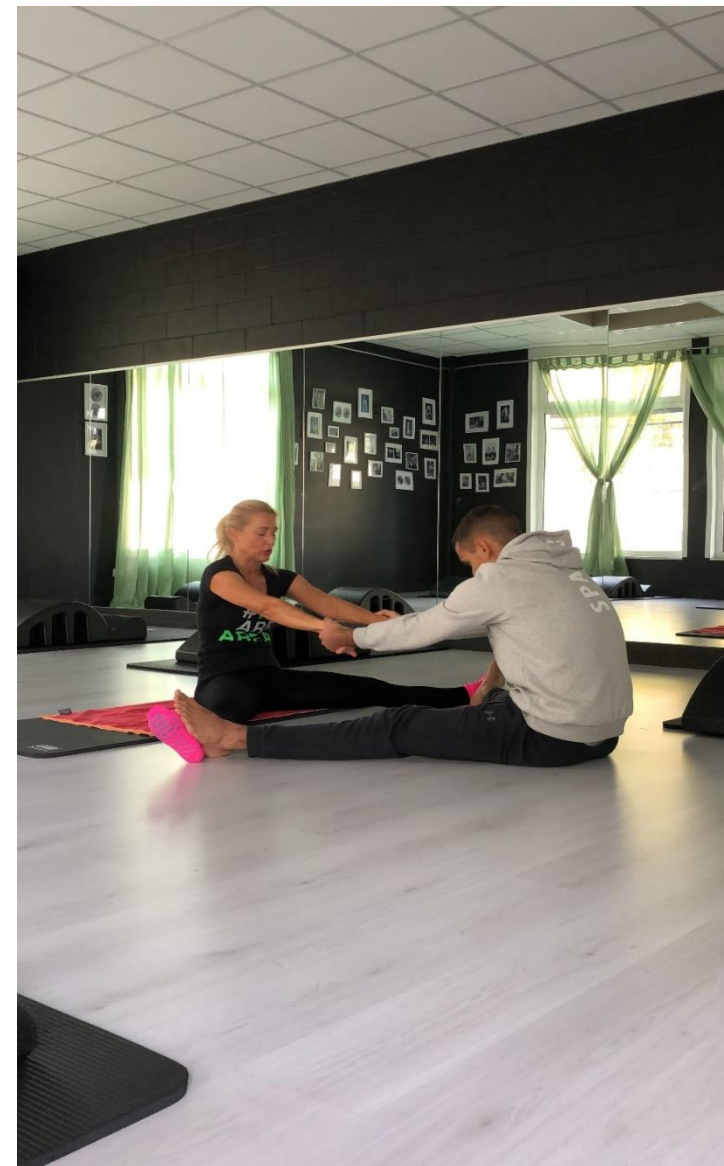
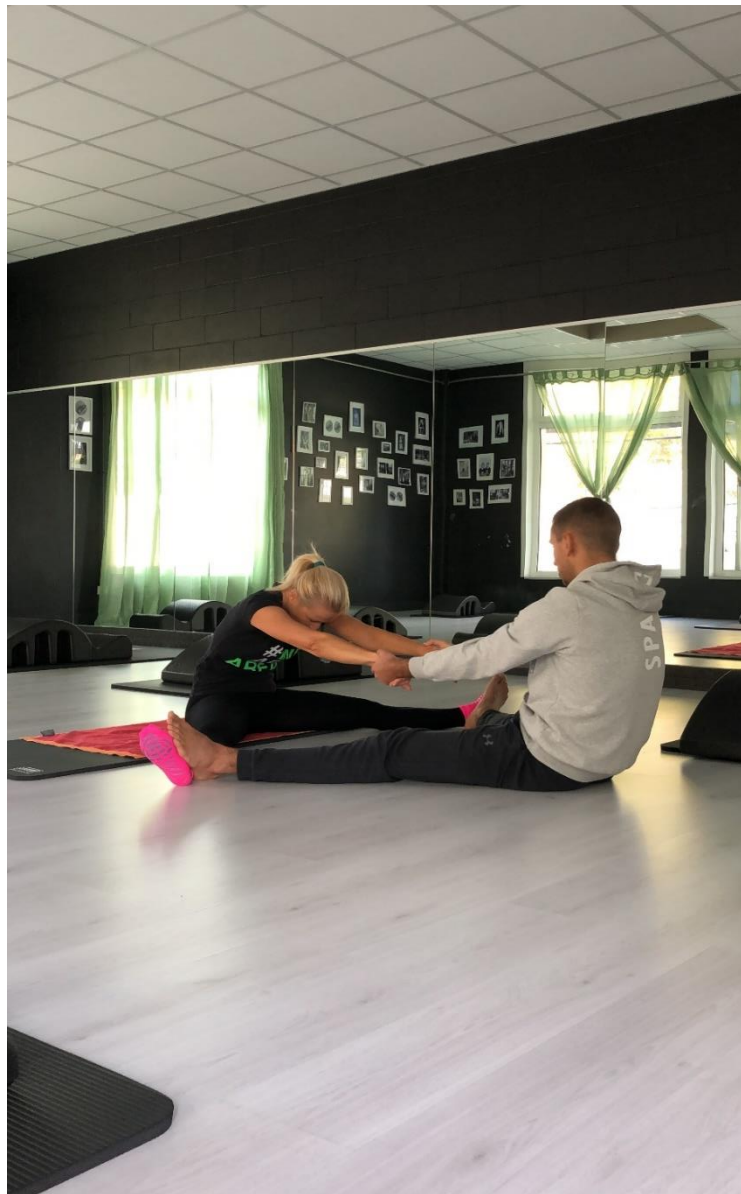


Immagini tratte da *Discipline sportive*, Marietti Scuola

Stretching passivo: la trazione del compagno per incrementare i ROM in situazione passive.

1' di lavoro: gli allievi dovrebbero essere in grado di migliorare la flessione.





Cerchietti d'anca

supini

decubito laterale

quadrupedia

in piedi tenendo un
contatto con un muro



Variante

Possibilità di movimento molto ampio.

Prediligere posizioni sfidanti in flessione d'anca.

45" per senso di movimento è già un tempo impegnativo.



Variante

Poche alternative.

Prediligere posizioni di flessione o di estrema abduzione.

Generalmente più affaticante.

1' per arto potrebbe bastare.



Variante

Dispendioso.

Possibilità di compensare muovendo tronco e piegando i gomiti.

60-90"

libertà ai ragazzi di scegliere in quale senso muovere.



Reach

I vari «reach» con
piedi o mani
devono essere
raggiunti senza
mantenere la
posizione

60" - 90" per arto



Arm reach





Leg reach





Whole body







Quadrupedia
supina







Esercizi di stabilità

Lavori di forza ma anche di «tattica» motoria.
Capacità di contrastare o assorbire forze esterne.



Quadrupedia

ginocchia a terra
(versione meno dispendiosa)

ginocchia sollevate
(versione avanzata)

tempo varia in base
alla versione e al
livello dei
singoli/coppie



**Stabilità con
*arm reach***



Stabilità con
Leg reach



Opposite arm-leg reach

spinte molto leggere per destabilizzare il compagno



In affondo







Propriocezione con bastone

2 mani:

movimento più limitato



Propriocezione con bastone

1 mano:
movimenti più ampi



Zen archer

Esercizio complicato da capire anche per chi muove il bastone.

Serve tempo perché riesca.

Serie lunghe





Mano magnetica fronte metallica

Serie da 1'

Attenzione alle
posizioni in estensione.

I movimenti possono
essere ampi, ma
devono essere sempre
lenti.





**“Opposizione”
monopodalica**









Affondi/squat condizionati



Stimolo per forza, mobilità,
e la capacità di adattare un gesto
motorio a una richiesta esterna

Consiglio

warm up dove si esplorano le direzioni possibili





Serie lunghe

Stimolo anche per la
velocità di pensiero
e di organizzazione
del movimento.





Squat/affondo

Dx/sx

Con bacchetta o
con pallina
da tennis.



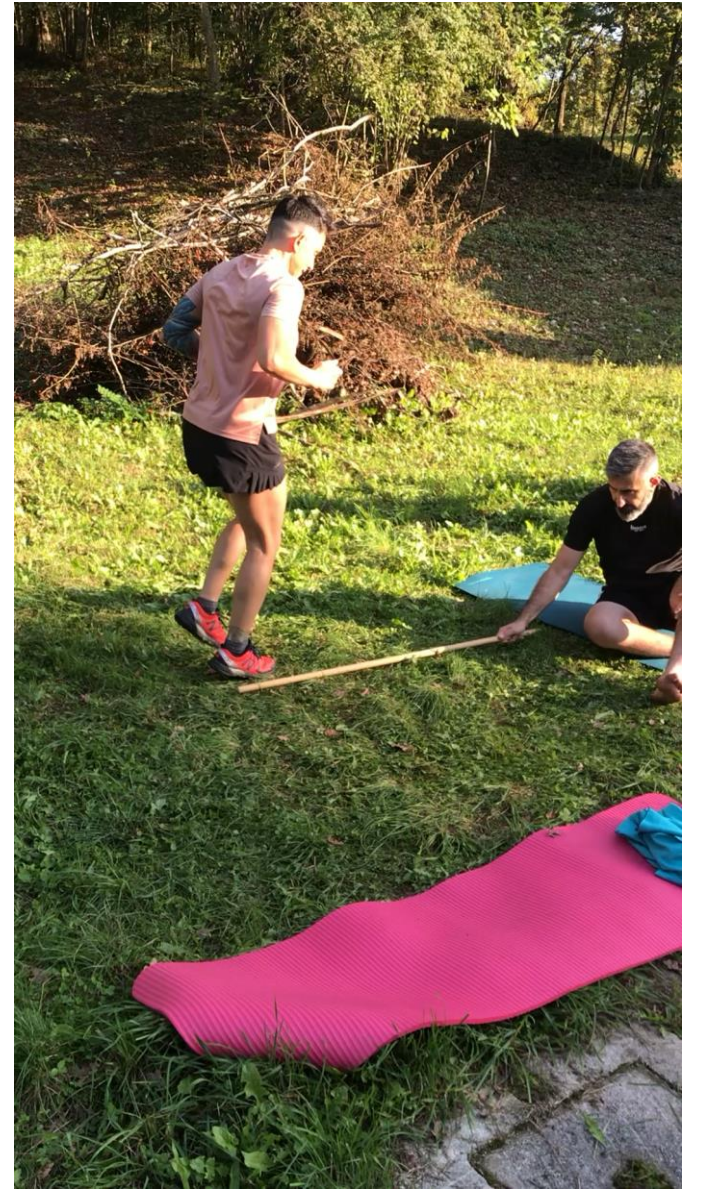




Andature 3 appoggi con bastone mobile







**Specchio
con pallina
tra le dita**



*«Quello che noi
facciamo è solo una
goccia nell'oceano,
ma se non lo facessimo
l'oceano avrebbe una
goccia in meno».*

Madre Teresa

**«Aiutiamoli
a fare
da soli»**

Maria Montessori

PROSSIMI APPUNTAMENTI

Formazione
2021-22

Giochi a scuola

24 Novembre 2021

Inclusione e cittadinanza

9 Dicembre 2021

Emancipazione delle donne

7 Marzo 2022



Grazie