



DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

TRASLOCAZIONI E ANDATURE

Cristian Viridi



Cosa sono le traslocazioni?

- Nell'ambito dell'allenamento le traslocazioni vengono comunemente chiamate locomozioni
- Le locomozioni sono esercizi che rappresentano il mondo del Movement Training
- Il Movement Training fa riferimento a tutte quelle pratiche che hanno come obiettivo quello di sviluppare le abilità fisiche in maniera integrale e generalizzata.

Cosa sono le traslocazioni?

- Le locomozioni prevedono uno spostamento da un punto A ad un punto B.
- *Forza, mobilità, equilibrio, destrezza e coordinazione* sono capacità che «entrano» a pieno titolo nelle attività di locomozione
- Le locomozioni generalmente prendono ispirazione dal mondo animale, ma questo aspetto non è fondamentale perché si possono anche ricreare delle locomozioni originali in base alle nostre preferenze.

Introduzione alle locomozioni

- Aspetti fondamentali nell'approccio alle locomozioni riguardano l'utilizzo delle mani
- Le mani negli spostamenti svolgono un ruolo fondamentale
- La mani devono essere utilizzate come noi utilizziamo i piedi quando camminiamo.



Introduzione alle locomozioni

Infatti nella locomozione umana la deambulazione prevede:
prima l'appoggio del tallone fino ad arrivare all'avampiede.



Introduzione alle locomozioni

Ogni volta che andremo ad appoggiare la mano per una locomozione dovremmo iniziare a caricare il nostro peso sul pisiforme (considerato il “tallone” della mano) per poi arrivare fino alle dita della mano (dal pisiforme al dito indice).



Introduzione alle locomozioni

Se invece pensiamo ad una locomozione che prevede uno spostamento all'indietro, al contrario, così come nella camminata all'indietro, il peso partirà dalle dita fino al pisiforme.



Per iniziare... un po' di mobilità



Per iniziare... un po' di mobilità



Per iniziare... traslocazioni semplici

Da un punto A ad un punto B



Per iniziare... traslocazioni semplici

Da un punto A ad un punto B + accosciata



Per iniziare... traslocazioni semplici

Da un punto A ad un punto B + accosciata e quadrupedia



Per iniziare... traslocazioni semplici

Da un punto A ad un punto B in avanzamento e in arretramento
+ traslazioni di 180°



Per iniziare... traslocazioni semplici

Da un punto A ad un punto B
+ traslazioni di 180° in accosciata



Per iniziare... traslocazioni semplici

COMBO



Iniziamo a lavorare con le mani a terra

ESPLORAZIONE IN QUADRUPEDIA PRONA



Iniziamo a lavorare con le mani a terra

ESPLORAZIONE IN QUADRUPEDIA SUPINA



Locomozioni

CRAWL CONTROLATERALE IN AVANZAMENTO



Locomozioni

CRAWL IPSILATERALE IN AVANZAMENTO



Locomozioni

CRAWL IN ARRETRAMENTO CONTROLATERALE



Locomozioni

CRAWL IN ARRETRAMENTO IPSILATERALE



Locomozioni

CRAWL IN AVANZAMENTO LATERALE



Locomozioni

COMBO CRAWL



Locomozioni

LIBERA ESPLORAZIONE



Locomozioni

CRAB – STEP 1



Locomozioni

CRAB – STEP 2



Locomozioni

CRAB ROTAZIONALE – STEP 1



Locomozioni

CRAB ROTAZIONALE – STEP 2



Locomozioni

CRAB ROTAZIONALE – STEP 3



Locomozioni

MONKEY – STEP 1



Locomozioni

MONKEY – STEP 2



Locomozioni

SCORPION



Locomozioni

MONKEY + SCORPION



Locomozioni

COMBO



Esempio di UDA

- *Compito unitario:* ogni alunno dovrà eseguire una sequenza di locomozioni: tra i 50" e 90" in base età
- *Competenze chiave europee:* competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare.
- *Competenza motoria:*
 - Nucleo tematico: "Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo".
 - Saper utilizzare l'esperienza motoria riuscendo a gestire il proprio corpo nello spazio per poter risolvere situazioni nuove o inusuali.

Esempio di UDA

- *OSA suddivisi in conoscenze e abilità:*
 - Conoscenze: conosce i principali movimenti base di locomozione.
 - Abilità: sa realizzare una sequenza di locomozioni concatenando differenti movimenti;
 - Sa gestire il proprio corpo nello spazio anche in presenza degli altri
- La valutazione della competenza attesa sarà strutturata su 4 livelli:
 - In fase di acquisizione: esegue solo movimenti proposti dal docente, con poca continuità e qualche pausa
 - Iniziale: esegue i movimenti proposti dal docente, in modo continuo e con qualche pausa
 - Intermedio: esegue i movimenti anche di sua invenzione, in modo continuo, occupando lo spazio ampiamente
 - Avanzato: esegue i movimenti anche di sua invenzione, in modo continuo, con velocità sostenuta e aiuta i compagni

LA CORSA CONTRO LA FAME



La corsa contro la Fame

È un progetto didattico **GRATUITO**, aperto a **OGNI ORDINE DI SCUOLA**, promosso da Azione contro la Fame. Il progetto lega **SPORT E SOLIDARIETÀ** con l'obiettivo di responsabilizzare gli studenti andando ad arricchire le loro competenze legate all'**EDUCAZIONE CIVICA**, come richiesto dal Ministero. Ogni anno trattiamo il tema della fame legato ad una nazione e a delle cause diverse. In questo anno scolastico scopriremo la **COSTA D'AVORIO**. Può essere scelto e pensato come progetto annuale, ma anche come percorso triennale di crescita di competenze.



Come funziona la partecipazione al progetto



1. ISCRIZIONE ONLINE

Iscrizione **gratuita** con un minimo di **80 studenti** entro il **31 Dicembre 2024**.
Direttamente online sul sito
<https://azionecontrolafame.it/scuole/>



2. DIDATTICA CON GLI ESPERTI

Tra Febbraio e Aprile, i nostri esperti, verranno nelle classi iscritte per sensibilizzare gli studenti attraverso attività, video e materiali.

Come funziona la partecipazione al progetto

RACCONTA, INFORMA E SENSIBILIZZA!		COINVOLGI QUANTI PIÙ SPONSOR POSSIBILI!	
PRIMA DELLA CORSA		DOPO LA CORSA	
NOME DELLO SPONSOR	PROMESSA DI DONAZIONE	GIRI PERCORSI (KM)	PROMESSA DI DONAZIONE X NUMERO DI GIRI (KM)
Laura Fazio	2€	7 giri	$2€ \times 7 \text{ giri} = 14€$
2A MADA	0,50€	6 giri	$0,50€ \times 6 \text{ giri} = 3€$
NONNA ANGELA	2,00€	6 giri	$2,00€ \times 6 \text{ giri} = 12€$
ROSARIA LAURIA	1,00€	6 giri	$1,00€ \times 6 \text{ giri} = 6€$
TROVA IL QUANTO SPONSOR PER ENTRARE NEL LIVELLO ARGENTO			
GIUSEPPE (NONNA)	0,50€	6 giri	$0,50€ \times 6 \text{ giri} = 3€$
LUIGIA (NONNA)	0,50€	6 giri	$0,50€ \times 6 \text{ giri} = 3€$
PIER FURRO (NONNA)	1,00€	6 giri	$1,00€ \times 6 \text{ giri} = 6€$
NADIA (MATERNA)	2,00€	6 giri	$2,00€ \times 6 \text{ giri} = 12€$
ANCORA UNO SPONSOR E ENTRA NEL LIVELLO ORO!			
ARMANDO (MATERNA)	1,00€	6 giri	$1,00€ \times 6 \text{ giri} = 6€$
IGNAZIO (NONNA)	1,00€	6 giri	$1,00€ \times 6 \text{ giri} = 6€$
COMPILATI I NOME E IL TOTALE DEI TIRI DONAZIONE		TOTALE = €	
FAI DEL TUO MEGLIO... SALVA LA VITA DI UN BAMBINO!		28€ = SALVI LA VITA AD UN BAMBINO con il settimane di trattamento a base di cibo terapeutico	



3. GLI STUDENTI IN AZIONE

Attraverso il **PASSAPORTO SOLIDALE**, ogni studente ha l'obiettivo di coinvolgere la propria rete di persone e chiedere loro di diventare sponsor

4. LA CORSA FINALE

Ogni scuola organizza la propria corsa, Gli studenti potranno impegnarsi a percorrere più giri di corsa per moltiplicare le promesse fatte dai propri sponsor.

Inoltre riservati alle scuole partecipanti...

- **MATERIALI GRATUITI** per organizzare la corsa. Pettorali, magliette, poster, striscione di partenza ecc
- **WEBINAR PER DOCENTI** gratuiti e facoltativi con rilascio di crediti formativi
- **WEBINAR PER GENITORI** gratuiti e facoltativi su educazione alimentare in famiglia e a scuola
- **UN MANUALE DIDATTICO** di approfondimenti facoltativi con oltre 100 ore di attività di educazione civica e tante attività di preparazione fisica alla corsa finale
- **UN PERCORSO PCTO** on demand, facoltativo, di oltre 30 ore, per gli studenti che vogliono conoscere le opportunità di lavoro nel terzo settore



VI ASPETTIAMO!

Il team della Corsa contro la Fame

- Tel. 02 83626108
- lacorsa@azionecontrolafame.it
- Sito: azionecontrolafame.it/scuole/



I prossimi appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/webinar-in-collaborazione-con-capdi/>

Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Giochi cooperativi

04 Dicembre 2024, 17:00

con: Giuseppe Diana



Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Giochiamo a correre

22 Gennaio 2025, 17:00

con: Mattia Riva



Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Equilibriamoci

19 Febbraio 2025, 17:00

con: Gabriele Bernardo Ferrè



Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Inclusione e integrazione

19 Marzo 2025, 17:00

con: Mario Zaninelli

