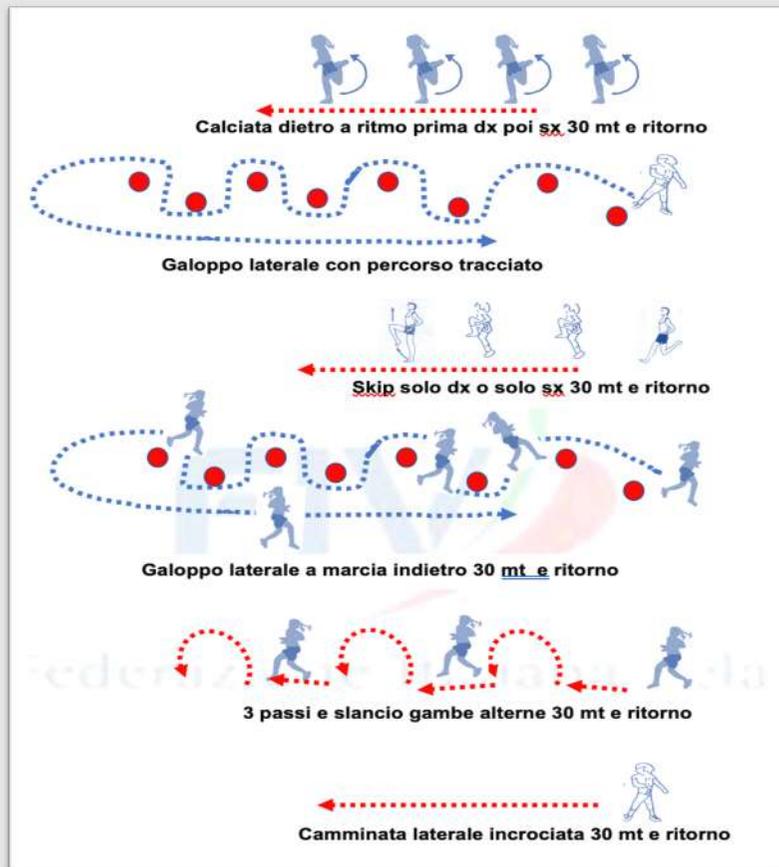




Attività motoria con lo sport della vela

Lo sport della vela richiede una buona preparazione fisica multilaterale in quanto durante la navigazione vengono impegnate numerose capacità dell'organismo. Si devono sviluppare doti di resistenza alla fatica che permettono di mantenere alta la concentrazione anche sotto sforzo, senza trascurare lo sviluppo delle capacità coordinative che permettono di rendere più fluido, rapido e preciso il movimento senza dispendio di energia.

Scheda 1-Attivazione muscolare



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Ritmo
- 3-Destrezza

Preparazione

1-L'istruttore illustra agli allievi le modalità di svolgimento

Descrizione

- 1-Vengono effettuati esercizi di coordinazione dove gli allievi eseguono un percorso breve con esercizi ritmici e ritorno.
- 2-Alcuni esercizi richiedono all'allievo di modulare la velocità e frequenza in base allo spazio da percorrere.
- 3-Altri esercizi richiedono di modulare il ritmo di esecuzione

Osservazioni

Gli allievi si dispongono in fila e partono a distanza ravvicinata per mantenere alta la frequenza di lavoro
Esercizi proposti: Corsa laterale alzando le braccia-Skip alternato-calciata dietro alternata-corsa indietro, due passi slancio delle braccia con una gamba al petto, scivolamenti laterali 3 per lato, skip alto con entrambe le gambe, due passi e uno slancio in alto con una gamba alzata.

Varianti

- 1-Si possono disporre più file parallele
- 2-Si possono variare frequenze e ritmo
- Si possono fare percorsi in parallelo.

Classi consigliate

I-II-III Scuola secondaria I grado

Numero partecipanti

Classe divisa in gruppi

Attrezzi/Materiali

Bandiere, coni, fischietto cronometro, sagome colorate ecc.

Spazio utilizzato

Palestra/Cortile/Spiaggia

Durata

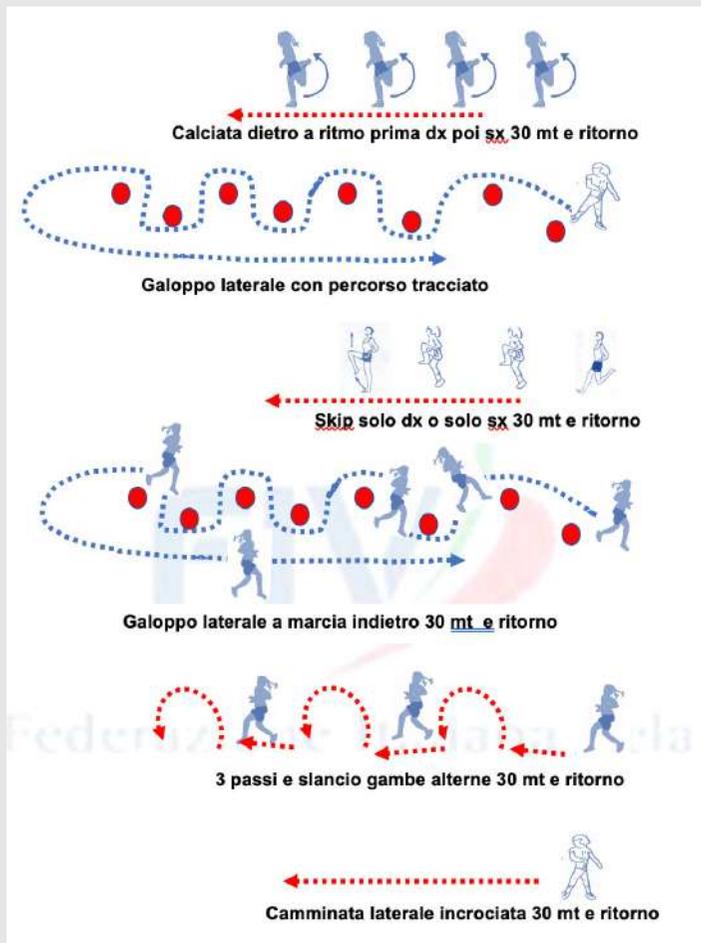
60'

by mt

Attivazione muscolare

Il riscaldamento deve essere svolto all'inizio della seduta di lavoro e permette di raggiungere una buona tonicità muscolare e organica che mette in grado l'organismo di sopportare senza danni i carichi di lavoro prefissati evitando di danneggiare muscoli e legamenti.

Attivare mediante esercizi di coordinazione su percorso breve, con ripetute può essere una buona soluzione, sia dal punto di vista mentale che dal punto di vista fisico. Per fare un riscaldamento dinamico. Esercizi proposti: Corsa laterale alzando le braccia-Skip alternato-calciata dietro alternata-corsa indietro, due passi slancio delle braccia con una gamba al petto, scivolamenti laterali 3 per lato, skip alto con entrambe le gambe, due passi e uno slancio in alto con una gamba alzata.



Indicatori di competenza- Il Gioco-Tecniche e tattiche

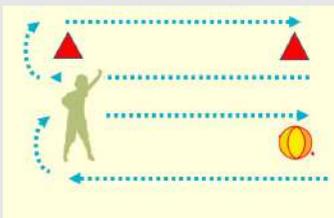
Classe I-II Obiettivi/Abilità -Gestire in modo consapevole le abilità specifiche -Partecipare agli esercizi con impegno, assumendo comportamenti corretti

Controllo del movimento

Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta -

Attivazione muscolare

- Adattamento per allievi con disabilità visiva
- Adattamento per allievi con disabilità uditiva
- Adattamento per allievi con disabilità motoria
- Adattamento per allievi con disabilità intellettiva
- Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali



Percorsi semplici e ben visibili e individuabili

Percorsi con figure colorate, oggetti o compagni di gioco al posto delle boe

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



Corsa laterale

3 passi e uno slancio in alto con una gamba alzata

Corsa indietro con slalom

Skip alto con una gamba

Scivolamento laterale

Calciata dietro solo dx e solo sx

Adattamento per allievi con disabilità visiva

Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.

Gli spazi di gioco e la tracciatura delle percorrenze devono essere di materiale rilevabile al contatto dei piedi. Lo spazio deve essere ridotto e adeguato alle potenzialità dell'allievo, l'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo a percorrere la distanza suggerendo di modulare la velocità.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo. A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'allunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

-parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

-evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

-parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. L'attività si svolgerà in coppia, in uno spazio delimitato con materiali dai colori vivaci, con un allievo-bussola che sarà il punto di riferimento. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

• Adattamento per allievi con disabilità motoria

In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi. L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali. I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici per facilitarne l'esecuzione.

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.

L'attività si svolge in coppia; un allievo guida l'esercizio che può essere semplificato

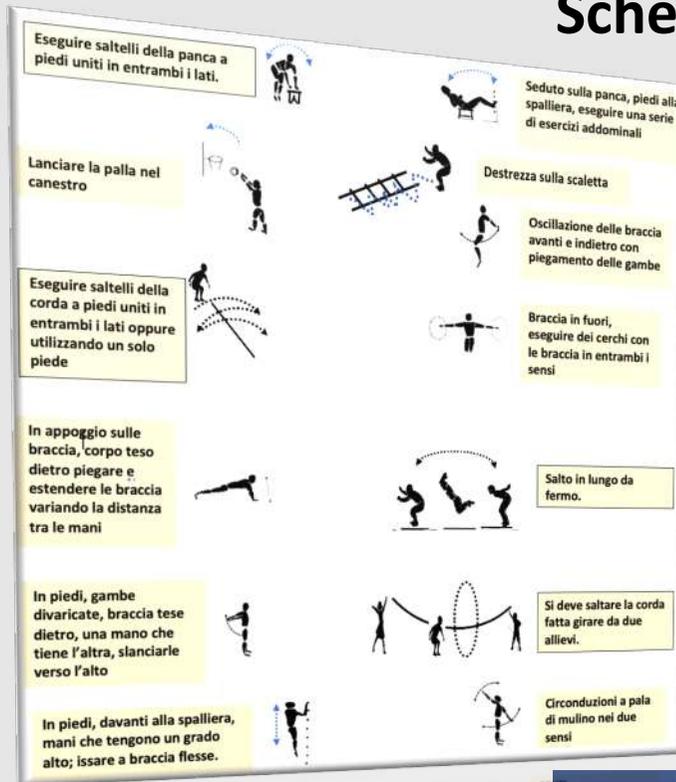
Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 2 Circuito con esercizi di multilateralità



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo elasticità e mobilità articolare
- 3-Forza arti superiori e inferiori.

Classi

I-II-III scuola secondaria primo grado

Numero partecipanti

Classe con Partenze a gruppi in base alle postazioni

Attrezzi/Materiali

Attrezzatura da palestra, con, fischietto, lavagna

Spazio utilizzato

Palestra/prato/piazzale/spiaggia/cortile.

Durata

60'

Preparazione

1-L'istruttore dopo aver predisposto il circuito degli esercizi fa simulare a un allievo il percorso completo.

Descrizione

- 1-Si dispongono le postazioni in modo da fare un percorso vario e modulato alternando mobilità articolare a destrezza e forza.
- 2-Gli allievi iniziano il percorso e devono effettuare gli esercizi con il tempo o il numero di serie richiesti.
- 3-Gli allievi che terminano compiono esercizi di allungamento e respirazione, poi continuano seguendo le direttive del Tecnico.

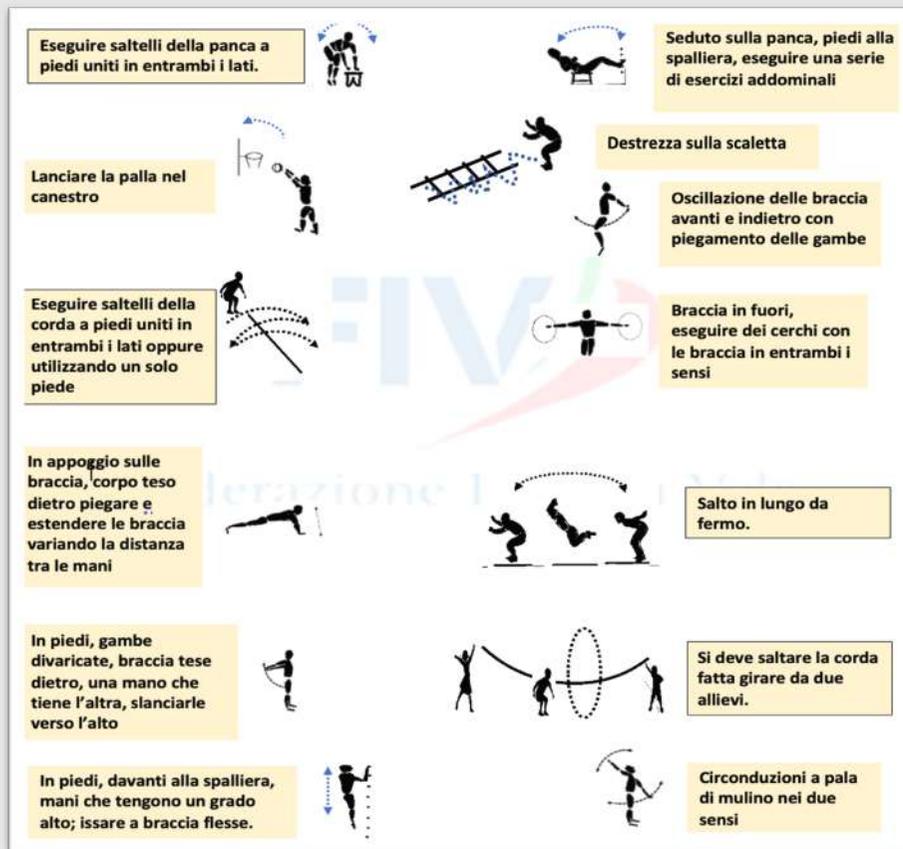
Osservazioni

- 1-Le postazioni sono evidenziate con cono o sagome.
- 2-Gli allievi che sono al giro della corda vengono sostituiti con coloro che hanno terminato il primo giro.

Varianti

- 1-Il percorso e la tipologia di esercizi possono essere modificati dal Tecnico.
- 2-Il salto della corda può essere fatto da soli
- 3-Se il circuito viene svolto all'aperto alcune postazioni possono essere sostituite

Circuito con esercizi di multilateralità



Descrizione

- 1-Si dispongono le postazioni alternando carichi a esercizi di mobilità, indicando numero di ripetizioni e tempi di recupero.
- 2-Gli allievi devono effettuare gli esercizi con il tempo o il numero di serie richiesti e non possono spostarsi fino al segnale di cambio
- 3-Gli allievi che terminano compiono esercizi di allungamento e respirazione, poi riprendono il circuito seguendo le direttive del Tecnico.

Indicatori di competenza-Controllo del movimento

Classe I-II-Padroneggiare i movimenti fondamentali (correre, saltare, lanciare, arrampicarsi), dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

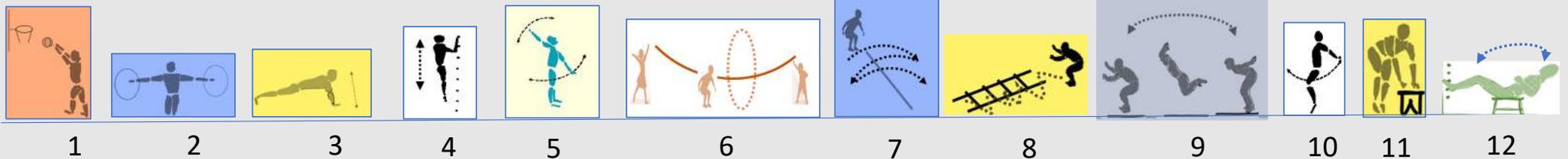
Classe III-Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

il tecnico può inserire esercizi ritenuti utili al raggiungimento degli obiettivi previsti nelle tre classi della secondaria

Adattamento

- Adattamento per allievi con disabilità visiva
- Adattamento per allievi con disabilità uditiva
- Adattamento per allievi con disabilità motoria
- Adattamento per allievi con disabilità intellettiva
- Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



Adattamento per allievi con disabilità visiva

Adattamento: utilizzare la comunicazione verbale esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.

Adattamento: delimitare gli spazi di gioco con materiale rilevabile al contatto con i piedi, come il nastro velcro, oppure utilizzare nastro o delimitatori dal forte contrasto cromatico rispetto al pavimento, in caso di allievi ipovedenti.

Adattamento: L'attività si svolge in coppia; un allievo-guida in- dica verbalmente la posizione delle postazioni verso cui muoversi in sicurezza. In accordo con le potenzialità dell'allievo questo verrà guidato nell'esecuzione motoria dell'esercizio.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'alunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

- parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

- evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

- parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

- preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. L'attività si svolgerà in gruppo ma con un allievo-bussola, punto di riferimento per i passaggi da una postazione all'altra. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi con disabilità motoria

Adattamento: utilizzare ausili (stampelle, bastoni, deambulatori, corrimano, carrozzina) o protesi, se necessario; prevedere un'esecuzione del compito motorio più semplice o parziale rispetto all'esercizio illustrato, in base alle potenzialità dell'allievo.

Adattamento alla stazione di esecuzione: l'attività può essere semplificata e svolta da seduti o in decubito al suolo.

Adattamento del gruppo: l'attività si svolge in coppia; un allievo-pilota l'attenzione sul compito del gioco e ne favorisce l'esecuzione, con parole, gesti e segni, oppure con la mano sul gomito o sulla spalla del compagno e/o se richiesto, spinge e dirige la carrozzina.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, aiuta a mantenere l'attenzione sul compito motorio favorendo lo spostamento del compagno nello spazio da una postazione all'altra, anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali. I movimenti richiesti dall'esercizio potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. si possono realizzare esercizi più semplici o diversi per facilitare l'esecuzione dell'attività.

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

Adattamento: integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), seguendo un approccio multisensoriale e facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.

Adattamento: L'attività si svolge coppia; con un allievo-che fa da guida durante il percorso e mostra i vari esercizi, che possono essere modificati.

Adattamento: fornire più tempo, per svolgere l'attività e per facilitare un migliore controllo, seguire le indicazioni richieste, ottenere una maggiore precisione.

Adattamento per allievi con altri bisogni educativi speciali

Adattamento: utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime), seguendo un approccio monosensoriale; limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

Adattamento: l'attività si svolge in coppia; un allievo guida che suggerisce e mostra i movimenti al rallentatore come in una moviola.

movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Adattamento del tempo di risposta: richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.



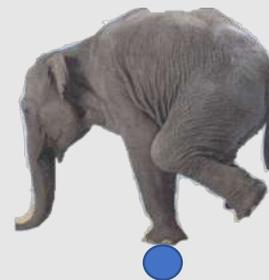
Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo equilibrio
- 3-Destrezza
- 4-capacità di orientamento

Scheda 3 Esercizi di Equilibrio

Preparazione

1-Il Tecnico dopo aver predisposto il circuito degli esercizi li fa simulare a un allievo.



Descrizione

- 1-Si dispongono le postazioni in modo da fare un percorso vario e completo
- 2-Gli allievi iniziano il percorso e devono effettuare gli esercizi con il tempo o il numero di serie richiesti.
- 3-Gli allievi che terminano compiono esercizi di allungamento e respirazione, poi continuano seguendo le direttive del Tecnico.

Osservazioni

1-Le postazioni sono ripetute in modo che tutta la classe partecipi.

Varianti

- 1-Il percorso e la tipologia di esercizi possono essere modificati dal tutor.
- 2-Si può utilizzare una palla medica leggera e farla rotolare a terra tra due alunni
- 3-Se il circuito viene svolto all'aperto alcuni esercizi possono essere modificati

Classi consigliate

I-II-III classi della scuola secondaria di I grado

Numero partecipanti

Classe o gruppi in base alle postazioni

Attrezzi/Materiali

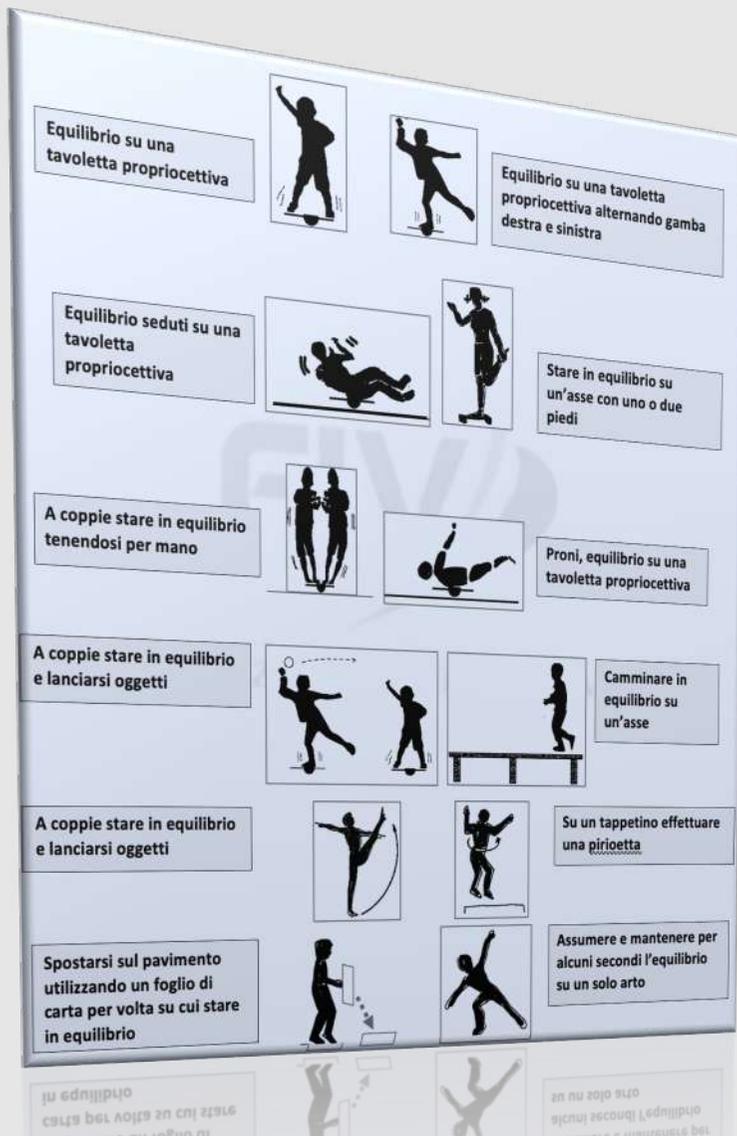
Attrezzatura da palestra, fischietto, palla leggera, palline piccole leggere, palla medica leggera. Palline da tennis

Spazio utilizzato

Palestra/prato/piazzale/spiaggia/cortile.

Durata

60'



Esercizi di equilibrio

Descrizione

- 1-Si dispongono le postazioni alternando gli esercizi in base agli attrezzi disponibili
- 2-Gli allievi devono effettuare gli esercizi con il tempo o il numero di serie richiesti e non possono spostarsi fino al segnale.
- 3-Gli allievi che terminano compiono esercizi di allungamento e respirazione, poi continuano seguendo le direttive del Tecnico.

Indicatori di competenza-Esecuzione e coordinamento

Classe I-II Obiettivi/Abilità -Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, , ecc).

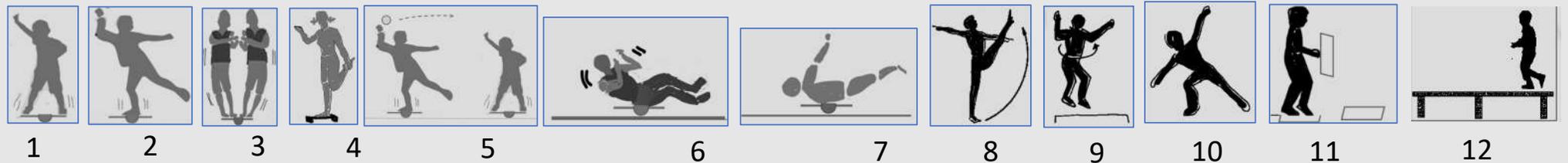
Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta -Obiettivi/Abilità Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio

il Tecnico può inserire altri esercizi ritenuti utili al raggiungimento degli obiettivi previsti

Adattamento

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



Adattamento per allievi/e con disabilità visiva

Gli esercizi eseguiti devono essere assistiti e adeguati alle potenzialità dell'allievo. Si consigliano basi con massima stabilità e un appoggio, l'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente le fasi degli esercizi, aiutandolo ad orientarsi nello spazio e sostenendolo per trovare l'equilibrio.

Adattamento per allievi/e con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'allunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

- parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

-evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

- parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. L'attività si svolgerà in coppia, con un allievo-bussola che sarà il punto di riferimento con segnali visivi. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi con disabilità motoria

In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi. L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali.

I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. si possono realizzare esercizi più semplici o usare attrezzi trasformati per rendere più facile l'equilibrio

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

Integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.

L'attività si svolge in coppia; con un allievo-che fa da guida durante gli esercizi che possono essere modificati e resi più semplici. Si consiglia di fornire più tempo per svolgere l'attività, per facilitare una migliore percezione e orientamento. L'esercizio viene facilitato mostrandolo ed eventualmente semplificandolo.

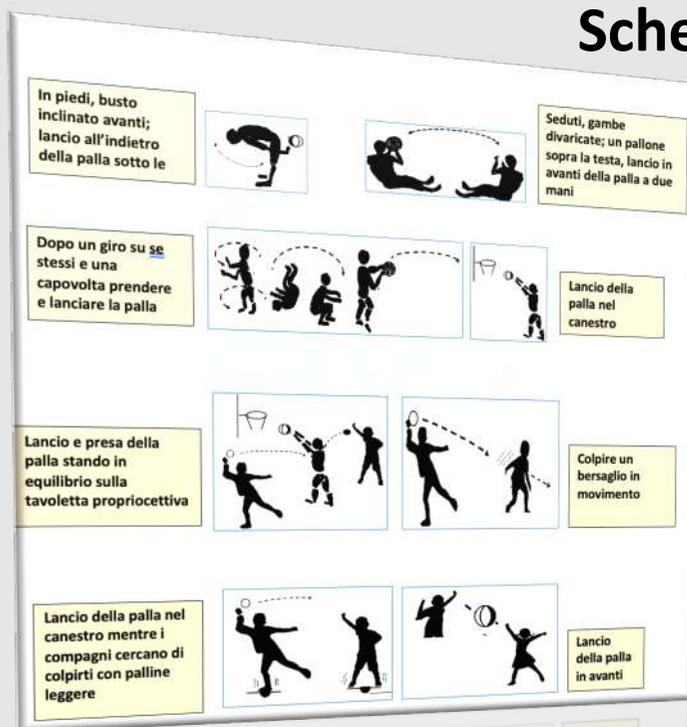
Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

I movimenti richiesti nelle prove e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Adattamento del tempo di risposta: richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 4 Circuito con esercizi di lancio oggetti e presa



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo elasticità e mobilità articolare
- 3-Destrezza
- 4-capacità di orientamento
- 5-Capacità oculo manuale

Classi consigliate
I-II-III scuola secondaria di I grado

Numero partecipanti
Classe o gruppi in base alle postazioni

Attrezzi/Materiali
Attrezzatura da palestra, fischietto, palla leggera, palline piccole leggere, palla medica leggera. Palline da tennis

Spazio utilizzato
Palestra/prato/piazzale/spiaggia/cortile.

Durata
60'

Preparazione

1-Il Tecnico dopo aver predisposto il circuito degli esercizi li fa simulare a un allievo.

Descrizione

- 1-Si dispongono le postazioni in modo da fare un percorso vario e completo
- 2-Gli allievi iniziano il percorso e devono effettuare gli esercizi con il tempo o il numero di serie richiesti.
- 3-Gli allievi che terminano compiono esercizi di allungamento e respirazione, poi continuano seguendo le direttive del Tecnico

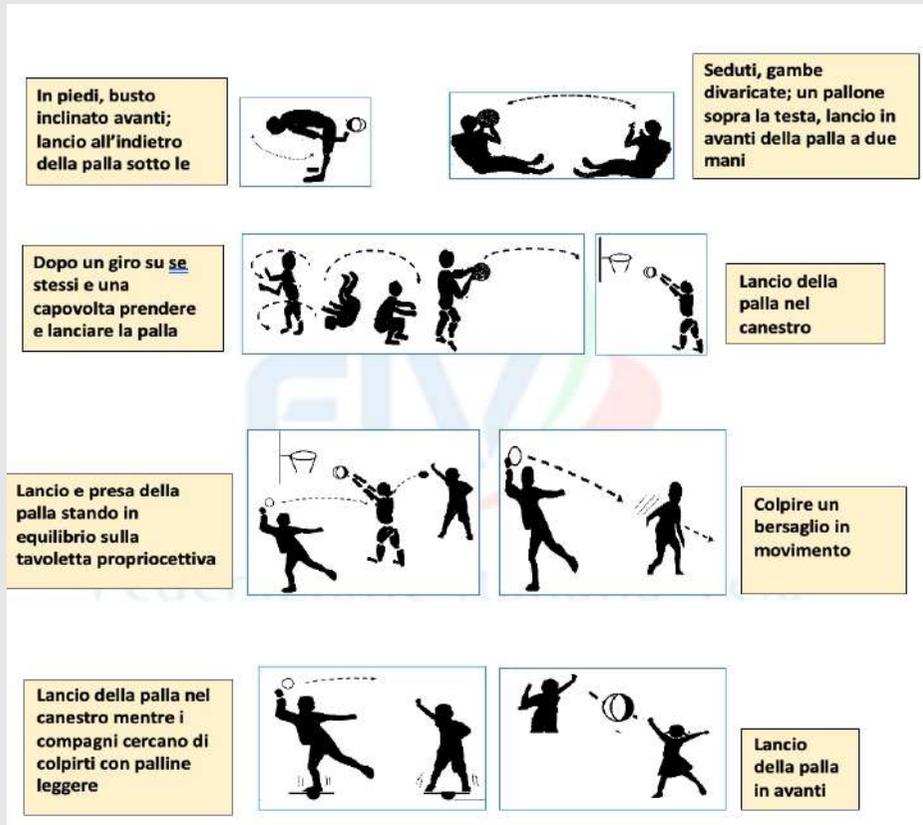
Osservazioni

1-Le postazioni sono ripetute in modo che tutta la classe partecipi.

Varianti

- 1-Il percorso e la tipologia di esercizi possono essere modificati dal Tecnico.
- 2-Si può utilizzare una palla medica leggera e farla rotolare a terra tra due alunni
- 3-Se il circuito viene svolto all'aperto alcuni esercizi possono essere modificati

Circuito con esercizi di lancio oggetti e presa



Descrizione

- 1-Si dispongono le postazioni in funzione dello spazio disponibile e in modo da fare un percorso vario e completo.
- 2-Gli allievi devono effettuare gli esercizi con il tempo o il numero di serie richiesti e non possono spostarsi fino al segnale.
- 3-Gli allievi che terminano compiono esercizi di allungamento e respirazione, poi continuano seguendo le direttive del Tecnico.

- Indicatori di Competenza-Controllo del movimento
- Padroneggiare i movimenti fondamentali (correre, saltare, lanciare, arrampicarsi), dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta
- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

il Tecnico può inserire altri esercizi ritenuti utili al raggiungimento degli obiettivi previsti

Adattamento

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



1



2



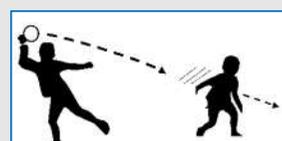
3



4



5



6



7



8

Adattamento per allievi/e con disabilità visiva

Adattamento: utilizzare la comunicazione verbale esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.

Adattamento: delimitare gli spazi di gioco con materiale rilevabile al contatto con i piedi, come il nastro velcro, oppure utilizzare nastro o delimitatori dal forte contrasto cromatico rispetto al pavimento, in caso di allievi ipovedenti.

Adattamento: L'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la posizione delle postazioni verso cui muoversi in sicurezza. In accordo con le potenzialità dell'allievo questo verrà guidato nell'esecuzione motoria dell'esercizio.

Adattamento per allievi/e con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

- l'allunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

- in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

- parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

- evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

- parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

- preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

- dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. L'attività si svolgerà in gruppo ma con un allievo-bussola, punto di

referimento, per mostrare i passaggi da una postazione all'altra. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento allievi/e con disabilità motoria

Adattamento: utilizzare ausili (stampelle, bastoni, deambulatori, corrimano, carrozzina) o protesi, se necessario; prevedere un'esecuzione del compito motorio più semplice o parziale rispetto all'esercizio illustrato, in base alle potenzialità dell'allievo.

Adattamento alla stazione di esecuzione: l'attività può essere semplificata e svolta da seduti o in decubito al suolo.

Adattamento del gruppo: l'attività si svolge in coppia; un allievo-pilota l'attenzione sul compito del gioco e ne favorisce l'esecuzione, con parole, gesti e segni, oppure con la mano sul gomito o sulla spalla del compagno e/o se richiesto, spinge e dirige la carrozzina.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, aiuta a mantenere l'attenzione sul compito motorio favorendo lo spostamento del compagno da una postazione all'altra, anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali. I movimenti richiesti dall'esercizio potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici o diversi per facilitare l'esecuzione dell'attività.

Adattamento allievi/e con disabilità intellettiva

Adattamento: integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), seguendo un approccio multisensoriale e facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.

Adattamento: L'attività si svolge in coppia; con un allievo-che fa da guida durante il percorso e mostra i vari esercizi, che possono essere modificati.

Adattamento: fornire più tempo, per svolgere l'attività e per facilitare un migliore controllo, seguire le indicazioni richieste per ottenere una maggiore precisione.

Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali

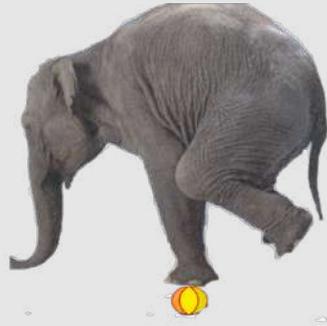
Adattamento: utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime), seguendo un approccio monosensoriale; limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

Adattamento: l'attività si svolge in coppia; un allievo guida che suggerisce e mostra i movimenti al rallentatore come in una moviola.

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Adattamento del tempo di risposta: richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 5 Esercizi in condizione di instabilità



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo capacità di equilibrio

Classi consigliate

I-II-III Scuola secondaria di I grado

Numero partecipanti

Classe con esercizi individuali

Attrezzi/Materiali

Palla propriocettiva, piattaforme di equilibrio, basi instabili Colorate.

Spazio utilizzato

Palestra/Aula

Durata

60'

Preparazione

1-II Tecnico prepara gli attrezzi e illustra con una simulazione oppure con la grafica gli esercizi

Descrizione

1-Vengono utilizzate alcune palle propriocettive e altri attrezzi per l'equilibrio.

Osservazioni

Le piattaforme o basi instabili permettono esercizi che devono sempre essere assistiti dall'istruttore e semplificati nelle fasi iniziali

Varianti

- 1-Ciascun attrezzo di instabilità permette più esercizi a corpo libero
- 2-Si può utilizzare un tappetino arrotolato come base

Indicatori di competenza-Esecuzione e coordinamento

Classe I-II Obiettivi/Abilità -Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, , ecc).

Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta -Obiettivi/Abilità Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio

Esercizi in condizione di instabilità

L'instabilità dello scafo di una piccola barca a vela, viene compensata anche con il peso dell'equipaggio che deve stabilire con essa una condizione di equilibrio.

La conduzione e le manovre in barca si svolgono in condizioni variabili che richiedono la capacità di orientarsi nello spazio e di mantenere il controllo dei propri movimenti.

Gli esercizi su basi instabili sono molto utili per ottenere una maggior attivazione del sistema muscolare e nervoso. Sono utilizzati per raggiungere tutti i tipi di obiettivi, riguardanti le prestazioni sportive, la salute, la prevenzione degli infortuni e la riabilitazione sportiva.

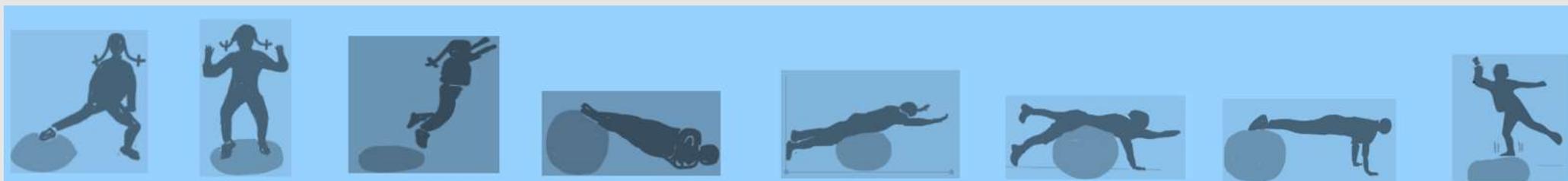


L'allenamento con la **palla propriocettiva** e basi instabili è composto da esercizi che vanno a creare situazioni di instabilità

Adattamento

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**

**Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse-
Le basi di appoggio possono essere sostituite con tappetini di gomma**



Adattamento per allievi/e con disabilità visiva

Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.

Gli esercizi devono essere semplificati e adeguati alle reali potenzialità dell'allievo.

L'attività si svolge in squadra e in coppia; un allievo-guida aiuta il compagno a trovare equilibrio assistendolo e facendolo sentire in sicurezza, aiutandolo gradatamente a trovare autonomia nell'esercizio.

Adattamento per allievi/e con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'alunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

- parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

-evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

- parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. L'attività si svolgerà in coppia, con un allievo-bussola che sarà il punto di riferimento con segnali visivi per passare da un esercizio all'altro.

. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi/e con disabilità motoria

In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali. I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici o usare attrezzi trasformati per rendere più facile l'equilibrio.

Adattamento per allievi/e con disabilità intellettiva

Integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.

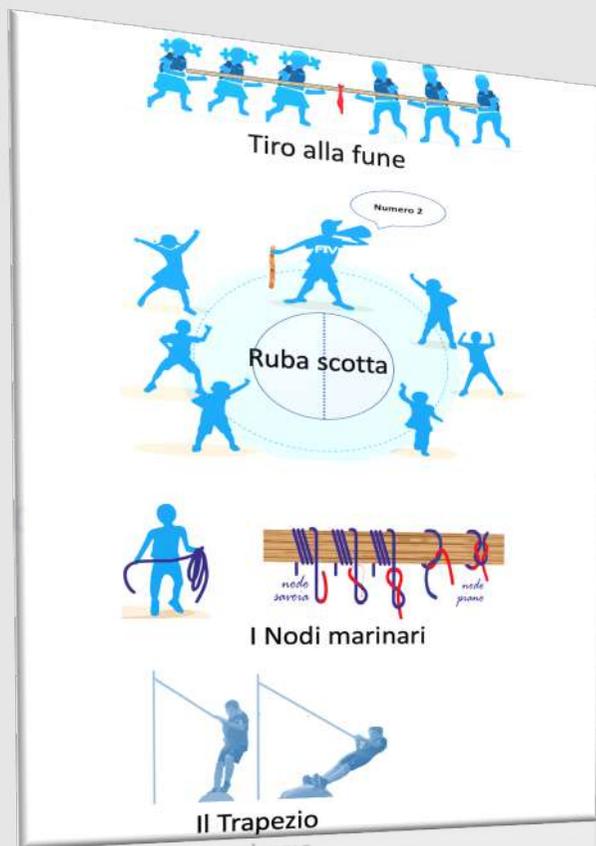
L'attività si svolge in gruppo; con un allievo che fa da guida e assiste durante l'esercizio, che può essere modificato. Si consiglia di fornire più tempo per svolgere l'attività, per facilitare una migliore percezione e orientamento. L'esercizio viene facilitato modificando le basi di appoggio.

Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima.

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio.

Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo dell'equilibrio, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training, in coppia.



Scheda 6 Esercizi con le cime da marinaio

Preparazione

1-Il Tecnico mostra le modalità di svolgimento prima di ogni singolo esercizio

Descrizione

- 1-Si inizia mostrando i due nodi. Allievi seduti in cerchio
- 2-Si formano le squadre e si fa il gioco del ruba scotta
- 3-Si fa il tiro alla fune
- 4-A turno ciascun allievo prova il trapezio

Osservazioni

- 1-Per il tiro alla fune occorre una cima abbastanza lunga e di maggior diametro, mentre per fare i nodi occorrono molte cime di 50cm
- 2-Per il trapezio occorre fissare in modo sicuro una cima da 10/12 mm alla spalliera o a un gancio. I piedi appoggiano su una base e alle spalle viene posto un tappetino. L'allievo si lascia scivolare e torna su con la forza delle braccia a busto eretto.

Varianti

- 1-Nel tiro alla fune con un numero di allievi ridotto si possono fare batterie e finali
- 2-Il ruba scotta richiede che il vincente faccia un nodo con la scotta, se non riesce il punto non viene assegnato.
- 3- I nodi possono essere fatti anche a occhi chiusi o dietro la schiena.

Obiettivi di apprendimento

- 1-Conoscere e fare i nodi marinari
- 2-Destrezza
- 3-Coordinazione oculo manuale
- 4-Capacità di Reazione
- 5-Percezione spazio tempo
- 6-Forza arti superiori

Classi consigliate
I-II-III Scuola secondaria di I grado

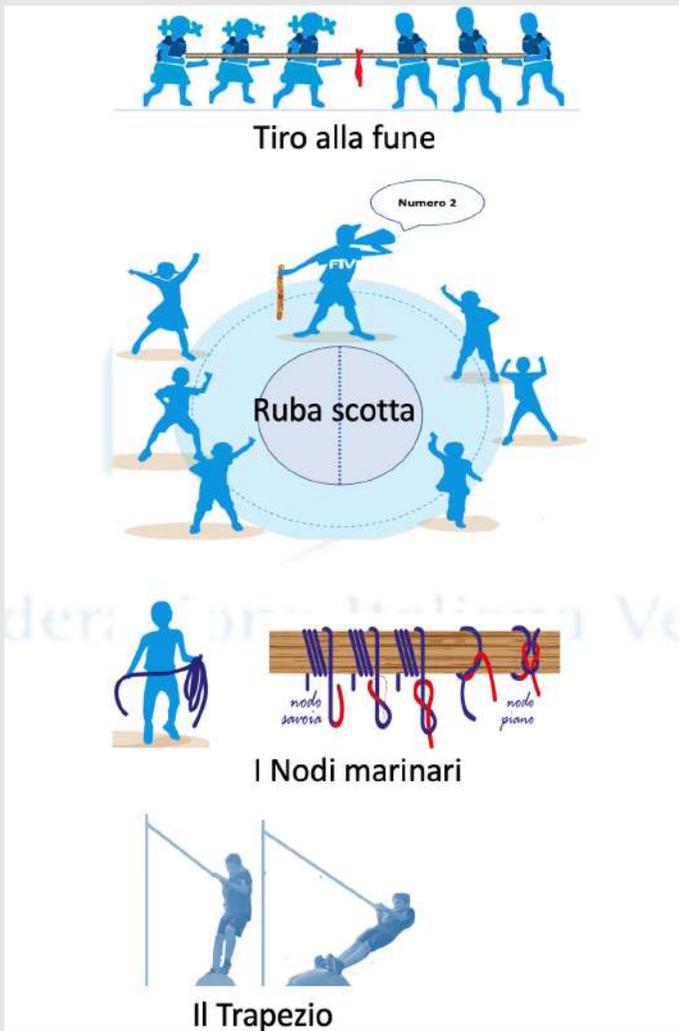
Numero partecipanti
Classe, gruppi e individuale

Attrezzi/Materiali
Corde e cimette
cronometro

Spazio utilizzato
Palestra/Cortile/Spiaggia

Durata
60'

by mt



Esercizi con le cime da marinaio

Si mostrano 2 nodi Savoia e Piano e si fanno realizzare
Si effettua il ruba scotta.
Si effettua il ruba scotta e chi la prende deve fare un nodo
Si effettua il tiro alla fune a squadre
A turno ciascun allievo prova il trapezio

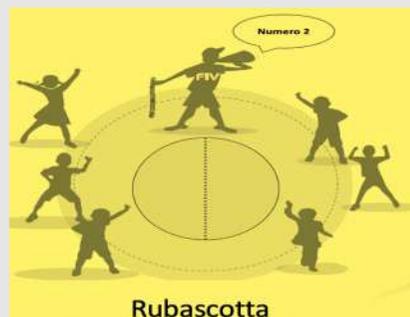
Indicatori di competenza-Controllo e direzione del movimento
Classe I-II- Padroneggiare i movimenti fondamentali e coordinare gli arti

Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

il tecnico può inserire esercizi ritenuti utili al raggiungimento degli obiettivi previsti nelle tre classi della secondaria

Adattamento

- Adattamento per allievi con disabilità visiva
- Adattamento per allievi con disabilità uditiva
- Adattamento per allievi con disabilità motoria
- Adattamento per allievi con disabilità intellettiva
- Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali



Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse

Adattamento per allievi/e con disabilità visiva

Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.

Lo spazio di gioco deve essere adeguato, l'attività si svolge con un allievo che guida e indica verbalmente le fasi di gioco da svolgere in sicurezza e in autonomia, in accordo con le potenzialità dell'allievo, e lo aiuta nell'esecuzione del nodo

Adattamento per allievi/e con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'allunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

- arlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

- vitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

-parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta.

Adattamento degli stimoli: l'attività si svolgerà con un allievo che diventa punto di riferimento, dando l'input per l'inizio del gioco e dando suggerimenti visivi quando si effettuano i nodi. I segnali acustici verranno sostituiti con sagome, bandiere, palette colorate o gesti segnalatori. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi/e con disabilità motoria

Adattamento: utilizzare ausili (stampelle, bastoni, deambulatori, corrimano, carrozzina) o protesi, se necessario; prevedere un'esecuzione del compito motorio più semplice o parziale rispetto all'esercizio illustrato, in base alle potenzialità dell'allievo.

Adattamento alla stazione di esecuzione: l'attività può essere semplificata e svolta da seduti

Adattamento del gruppo: l'attività si svolge in coppia; un allievo-pilota l'attenzione sul compito del gioco e ne favorisce l'esecuzione, con parole, gesti e segni, oppure con la mano sul gomito o sulla spalla del compagno e/o se richiesto, spinge e dirige la carrozzina.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, aiuta a mantenere l'attenzione sul compito motorio favorendo lo spostamento del compagno da una postazione all'altra, anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali. I movimenti richiesti dall'esercizio potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici o diversi per facilitare l'esecuzione dell'attività. In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.

Si possono realizzare esercizi con obiettivi da raggiungere. Per i nodi, se risulta difficile realizzarli si potrà farli riconoscere.

Adattamento per allievi/e con disabilità intellettiva

Adattamento: integrare la comunicazione verbale e non verbale, attraverso canali multi-sensoriali; utilizzare un tono di voce chiaro e un'articolazione delle parole lenta, con espressioni sintetiche per descrivere l'azione motoria da compiere. Impiegare schemi alla lavagna o su cartelloni.

Adattamento: l'attività si svolge in coppia, con un allievo che fornisce indicazioni e feedback verbali, in modo da facilitare la comprensione del compito, mantenere la concentrazione ed eseguire con successo l'esercizio, motivando il compagno alla partecipazione, al trovare gioia nel movimento e sviluppando percezione di autoefficacia.

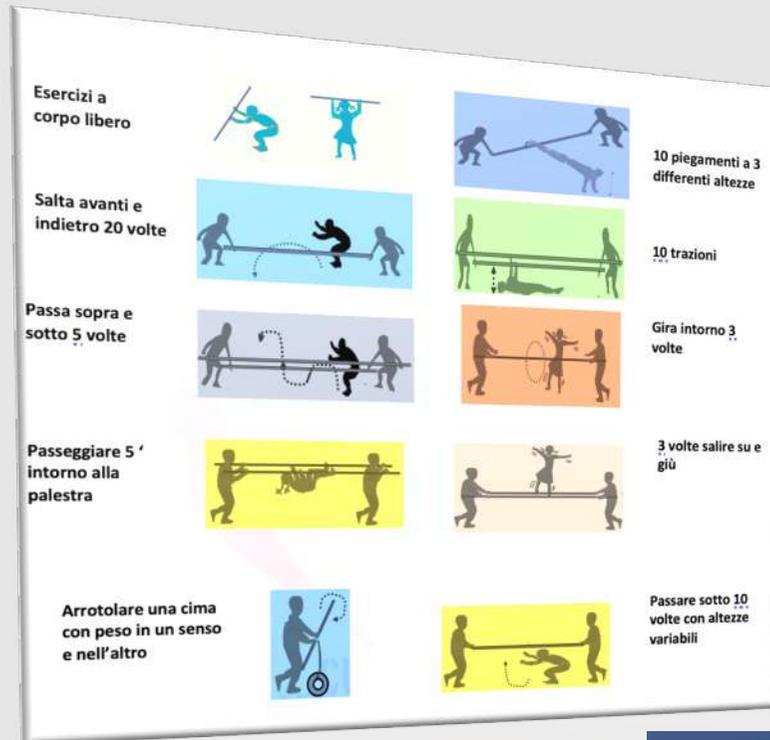
Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Adattamento del tempo di risposta: richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 7 Esercizi con il picco



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo elasticità e mobilità articolare
- 3-Forza arti superiori e inferiori.

Classi

I-II-III scuola secondaria primo grado

Numero partecipanti

Classe divisa in piccoli gruppi in base alle postazioni

Attrezzi/Materiali

Attrezzatura da palestra, con, fischietto, lavagna, serie di picco e albero optimist

Spazio utilizzato

Palestra/prato//spiaggia/

Durata

60'

by mt

Preparazione

1-L'istruttore dopo aver predisposto il circuito degli esercizi li fa simulare a un gruppo di allievi

Descrizione

- 1-Si deve disporre di un numero di attrezzi sufficiente ad attivare più postazioni di esercizio.
- 2-Gli allievi iniziano il percorso e devono effettuare gli esercizi con il tempo o il numero di serie richiesti.
- 3-Gli allievi che terminano compiono esercizi di allungamento e respirazione, poi continuano seguendo le direttive del Tecnico.

Osservazioni

- 1-Le postazioni sono evidenziate con cono o sagome.
- 2-Gli allievi che sono addetti a tenere le aste devono favorire l'esercizio tenendole ferme durante lo svolgimento.
- 3-Per esercizi di equilibrio o sollevamento si consiglia di predisporre tappetini a terra.

Varianti

- 1-Il percorso e la tipologia di esercizi possono essere modificati dal Tecnico.
- 2-Il picco dell'optimist può essere sostituito con l'albero
- 3-Se il circuito viene svolto all'aperto si consiglia prato o sabbia

Circuito di esercizi con picco

Esercizi a corpo libero			10 piegamenti a 3 differenti altezze
Salta avanti e indietro 20 volte			10 trazioni
Passa sopra e sotto 5 volte			Gira intorno 3 volte
Passeggiare 5' intorno alla palestra			3 volte salire su e giù
Arrotolare una cima con peso in un senso e nell'altro			Passare sotto 10 volte con altezze variabili



Il picco è costituito da un tubo di alluminio che sostiene la parte alta della vela chiamata angolo di penna

Descrizione

- 1-Si dispongono le postazioni alternando carichi di lavoro
- 2-Gli allievi devono effettuare gli esercizi con il tempo o il numero di serie richiesti e non possono spostarsi fino al segnale di cambio
- 3-Gli allievi che terminano compiono esercizi di allungamento e respirazione, poi riprendono il circuito seguendo le direttive del Tecnico.

Indicatori di competenza-Controllo del movimento

Classe I-II-Padroneggiare i movimenti fondamentali (correre, saltare, lanciare, arrampicarsi), dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

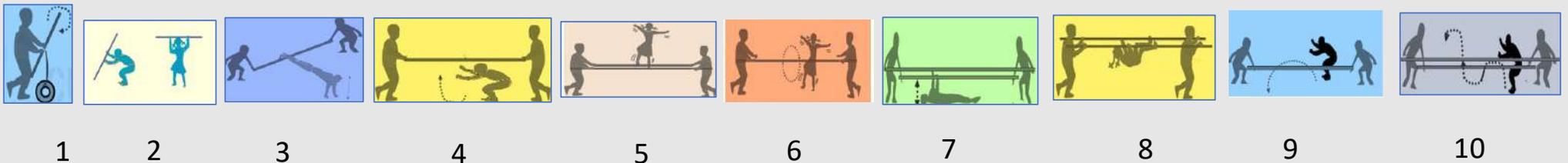
Classe III-Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

il tecnico può inserire esercizi ritenuti utili al raggiungimento degli obiettivi previsti nelle tre classi della secondaria

Adattamento

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



Adattamento per allievi con disabilità visiva

Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.

Il circuito deve essere modificato e gli esercizi devono essere adeguati alle potenzialità dell'allievo,

L'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo ad orientarsi nello spazio e a fargli eseguire gli esercizi nelle postazioni predefinite.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'allievo deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

- parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

- evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

- parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

- preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. L'attività si svolgerà in gruppo ma con un allievo-bussola, punto di riferimento per i passaggi da una postazione all'altra. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi con disabilità motoria

Adattamento: utilizzare ausili (stampelle, bastoni, deambulatori, corrimano, carrozzina) o protesi, se necessario; prevedere un'esecuzione del compito motorio più semplice o parziale rispetto all'esercizio illustrato, in base alle potenzialità dell'allievo.

Adattamento alla stazione di esecuzione: l'attività può essere semplificata e svolta da seduti o in decubito al suolo.

Adattamento del gruppo: l'attività si svolge in coppia; un allievo-pilota l'attenzione sul compito del gioco e ne favorisce l'esecuzione, con parole, gesti e segni, oppure con la mano sul gomito o sulla spalla del compagno e/o se richiesto, spinge e dirige la carrozzina.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, aiuta a mantenere l'attenzione sul compito motorio favorendo lo spostamento del compagno nello spazio da una postazione all'altra, anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali. I movimenti richiesti dall'esercizio potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. si possono realizzare esercizi più semplici o diversi per facilitare l'esecuzione dell'attività.

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

Adattamento: integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), seguendo un approccio multisensoriale e facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.

Adattamento: L'attività si svolge coppia; con un allievo-che fa da guida durante il percorso e mostra i vari esercizi, che possono essere modificati.

Adattamento: fornire più tempo, per svolgere l'attività e per facilitare un migliore controllo, seguire le indicazioni richieste, ottenere una maggiore precisione.

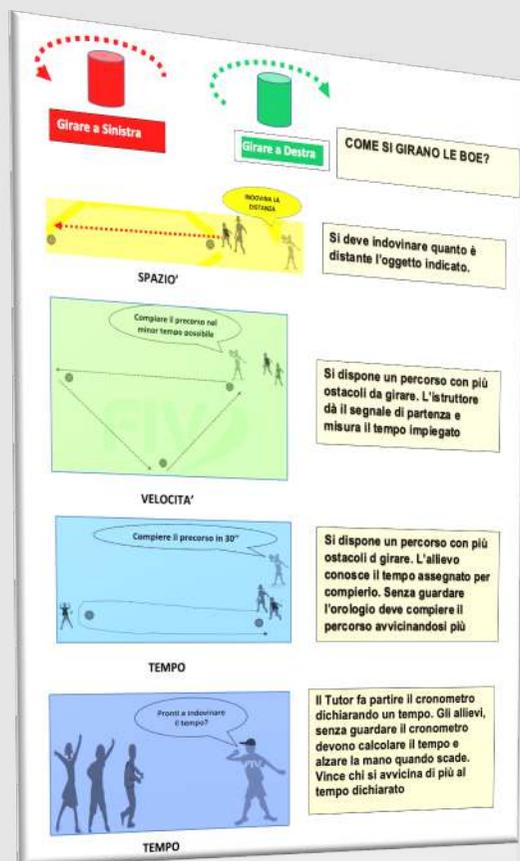
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali

Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 8 Esercizi di Tempo Spazio Velocità



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo capacità di orientamento
- 3-Destrezza
- 4-Percezione spazio tempo velocità

Preparazione

- 1-L'istruttore illustra agli allievi le modalità di svolgimento

Descrizione

- 1-Vengono effettuati giochi di Timing dove gli allievi, con o senza il cronometro, devono rispettare i tempi assegnati.
- 2-Alcuni giochi richiedono all'allievo di modulare la velocità in base allo spazio da percorrere e al tempo da rispettare.
- 3-Altri giochi dove vince chi impiega minor tempo.
- 4-Alcuni giochi richiedono di variare il percorso

Osservazioni

Agli allievi possono essere dati compiti di controllo del tempo con il cronometro.

Varianti

- 1-Le variabili sono tre e si consiglia di inserirne una alla volta
- 2-Si possono variare i giochi in base allo spazio disponibile

Classi consigliate

I-II-III Scuola secondaria I grado

Numero partecipanti

Classe divisa in piccoli gruppi

Attrezzi/Materiali

Bandiere, coni, fischietto cronometro, sagome colorate ecc.

Spazio utilizzato

Palestra/Cortile/Spiaggia

Durata

60'

by mt

Esercizi Tempo Spazio Velocità

COME SI GIRANO LE BOE?

Girare a Sinistra **Girare a Destra**

SPAZIO'
INDOVINA LA DISTANZA
Si deve indovinare quanto è distante l'oggetto indicato.

VELOCITA'
Compiere il percorso nel minor tempo possibile
Si dispone un percorso con più ostacoli da girare. L'istruttore dà il segnale di partenza e misura il tempo impiegato

TEMPO
Compiere il percorso in 30"
Si dispone un percorso con più ostacoli da girare. L'allievo conosce il tempo assegnato per compierlo. Senza guardare l'orologio deve compiere il percorso avvicinandosi più

TEMPO
Pronti a indovinare il tempo?
Il Tutor fa partire il cronometro dichiarando un tempo. Gli allievi, senza guardare il cronometro devono calcolare il tempo e alzare la mano quando scade. Vince chi si avvicina di più al tempo dichiarato

Nello sport della vela vince una gara, come in tutti gli sport, chi impiega il minor tempo secondo questa formula:

$\text{Tempo} = \text{Spazio} / \text{Velocità}$

Le distanze da percorrere in acqua non sono perfette come in una pista di atletica, ma variano, così come varia la velocità che dipende dalla forza del vento e dalla bravura dell'equipaggio. Ci sono poi situazioni di incrocio con gli avversari dove si devono valutare le distanze in funzione della velocità, oppure situazioni in partenza dove il cronometro effettua il conto alla rovescia e io devo regolare la mia velocità per avvicinarmi alla linea di partenza e partire più vicino possibile a essa senza uscire fuori prima del segnale, pena la squalifica.

I Giochi suggeriti sono sulle variabili : Spazio, Tempo, Velocità modulabili tra loro e con livelli di difficoltà differenti in base al livello degli allievi.

Indicatori di competenza- Il Gioco-Tecniche e tattiche

Classe I-II Obiettivi/Abilità -Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche-Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti

Controllo del movimento

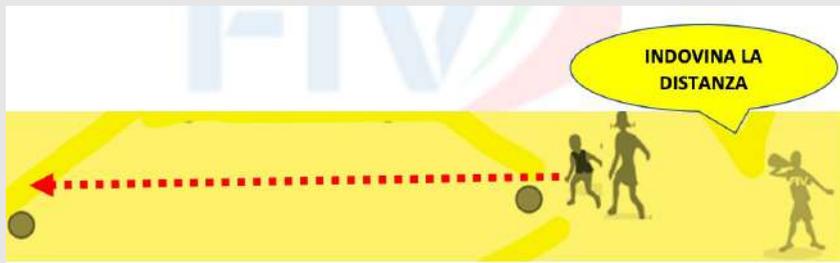
Classe III-Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta -Obiettivi/Abilità Svolgere compiti organizzativi

SPAZIO TEMPO VELOCITA'

- Adattamento per allievi con disabilità visiva
- Adattamento per allievi con disabilità uditiva
- Adattamento per allievi con disabilità motoria
- Adattamento per allievi con disabilità intellettiva
- Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali



Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



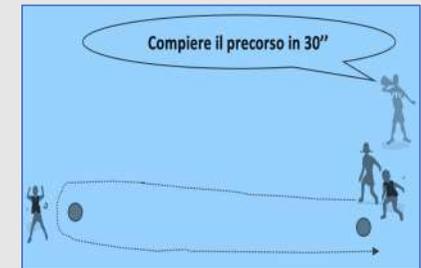
Gli allievi devono indovinare la distanza da un oggetto.



Gara di velocità su percorso assegnato



Indovina il tempo che viene proposto dal Tecnico



Regola la velocità in base al tempo assegnato e allo spazio da percorrere

by mt

Adattamento per allievi con disabilità visiva

Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.

Gli spazi di gioco e la tracciatura delle percorrenze devono essere di materiale rilevabile al contatto dei piedi. Lo spazio deve essere ridotto e adeguato alle potenzialità dell'allievo, l'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo a percorrere la distanza suggerendo di modulare la velocità.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo. A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'allunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

-parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

-evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

-parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. L'attività si svolgerà in coppia, in uno spazio delimitato con materiali dai colori vivaci, con un allievo-bussola che sarà il punto di riferimento. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

• Adattamento per allievi con disabilità motoria

In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi. L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali. I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici per facilitarne l'esecuzione.

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.

L'attività si svolge in coppia; un allievo guida l'esercizio che può essere semplificato

Inserire una variabile per volta e se possibile salire a due

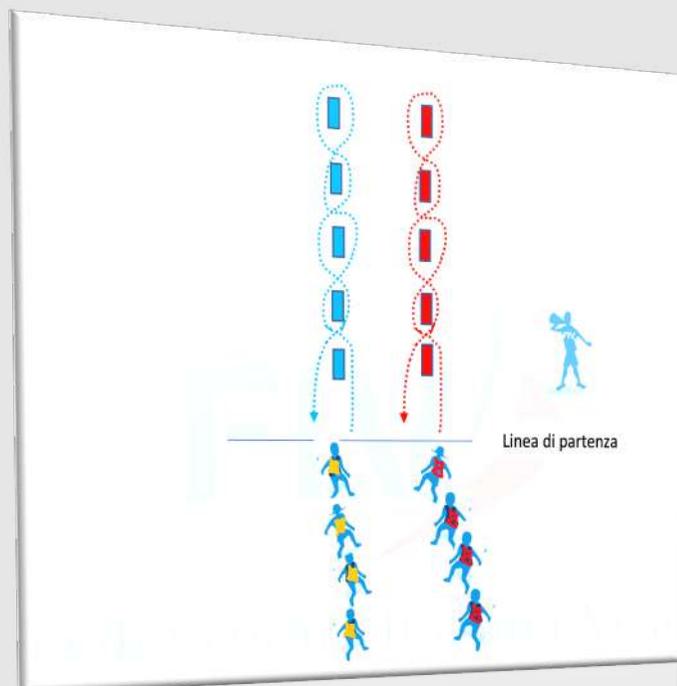
Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 9. Slalom parallelo con boe



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo capacità di orientamento
- 3-Destrezza
- 5-Percezione spazio tempo

Classi consigliate

I-II-III Scuola secondaria di I grado

Numero partecipanti

Classe con Partenze a gruppi

Attrezzi/Materiali

Bandiere colorate, attrezzatura da palestra, cilindri, con, bandiere, fischietto, lavagna

Spazio utilizzato

Palestra/Cortile/Piazzale/Spiaggia

Durata

30'

Preparazione

- 1-L'istruttore dopo aver predisposto le boe fa simulare a due allievi il percorso completo.

Descrizione

- 1-Si dispongono le boe da girare in modo da fare due percorsi in parallelo con partenza posta sotto a esse.
- 2-Gli allievi in ugual numero si mettono in 2 file.
- 3-L'istruttore dà la partenza
- 4-Gli allievi compiono il percorso e danno il cambio ai compagni della squadra toccando loro la mano
- 4-La prima boe si lascia a sinistra

Osservazioni

- 1-Le boe sono rappresentate da birilli, sagome, con, aste ecc.
- 2-Gli allievi che svolgono la funzione di giudici di gara, vicino alle postazioni verificano che il passaggio sia regolare.
- 3-Il cambio va fatto senza oltrepassare la linea di partenza

Varianti

- 1-L'esercizio può essere reso più vivace inserendo, al posto delle boe intermedie delle postazioni di esercizi improvvisati.
- 2-Questi vengono illustrati in precedenza e simulati.
- 3-Il percorso e il numero di boe può essere modificato dall'istruttore.

Slalom parallelo con esercizi intermedi

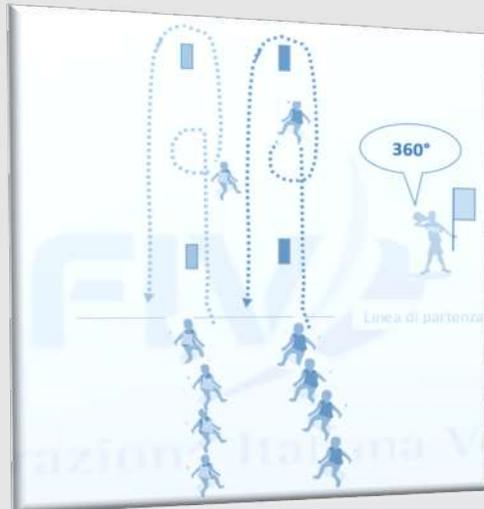


Gli esercizi intermedi

Gli esercizi vengono inseriti durante il percorso e permettono di rendere più impegnativo l'esercizio in base all'età degli allievi

Indicatori di competenza-Controllo del movimento
Classe I-II-Padroneggiare i movimenti fondamentali (correre, saltare), dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta
Classe III-Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

Slalom parallelo con imprevisti



Gli imprevisti

GLI IMPREVISTI

Sono segnali che corrispondono a un'azione o un modo di avanzare differente. Con un segnale inizia con più segnali finisce e si torna a correre

1-segnale sonoro con alzata di bandiera colorata ■ : Avanzare in quadrupedia

2-segnali sonori con alzata di bandiera colorata ■ : Fare un giro su se stessi(360°).

3-segnali sonori con alzata di bandiera colorata ■ : avanzare a saltelli.

- Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse, sostituire i segnali sonori con quelli visivi o viceversa
- Adattamento per allievi con disabilità visiva
- Adattamento per allievi con disabilità uditiva
- Adattamento per allievi con disabilità motoria
- Adattamento per allievi con disabilità intellettiva
- Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali

Adattamento per allievi con disabilità visiva

L'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo ad orientarsi nello spazio e a fargli eseguire il gesto richiesto (modalità-direzione). Utile il contatto della mano destra con l'ostacolo di materiale leggero da girare a destra e viceversa.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'allunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

-parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

-evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

-parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta, con la simulazione di un percorso di prova.

L'attività si svolgerà in gruppo ma con un allievo-bussola, punto di riferimento, per mostrare i passaggi agli ostacoli e dare supporto. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi con disabilità motoria

In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio (da seduti, in quadripedia, strisciando, rotolando), gli ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali.

I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici o diversi per facilitare l'esecuzione dell'attività.

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

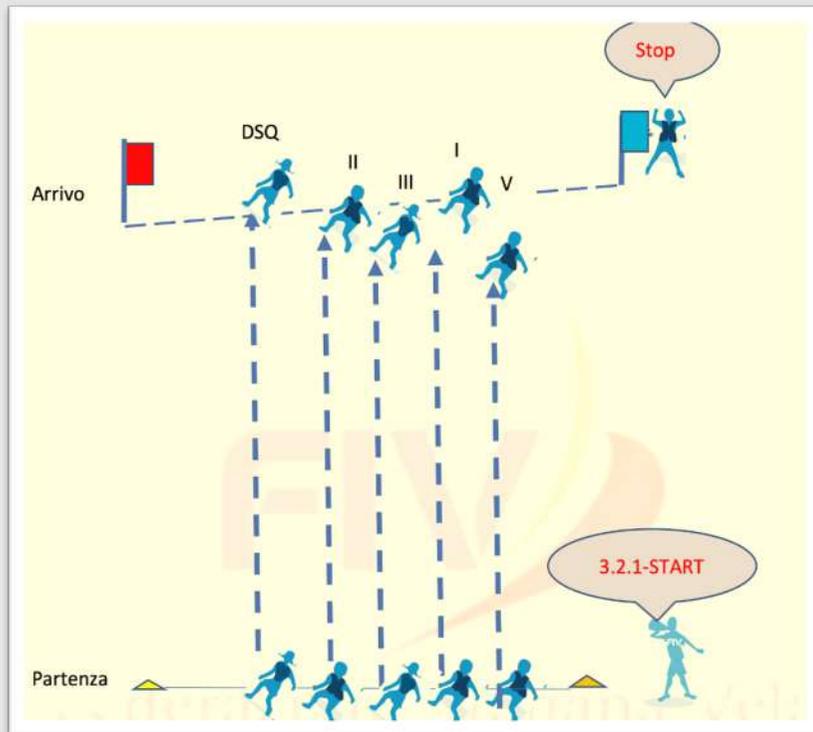
Adattamento: integrare la comunicazione verbale e non verbale, attraverso canali multi-sensoriali; utilizzare un tono di voce chiaro e un'articolazione delle parole lenta, con espressioni sintetiche per descrivere l'azione motoria da compiere. Impiegare schemi alla lavagna o su cartelloni.

Adattamento: l'attività si svolge in coppia, con un allievo che fornisce indicazioni e feedback verbali, in modo da facilitare la comprensione del compito, mantenere la concentrazione ed eseguire con successo l'esercizio, motivando il compagno alla partecipazione, al trovare gioia nel movimento e sviluppando percezione di autoefficacia. L'esercizio viene facilitato diminuendo il numero di partenti

Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Adattamento del tempo di risposta: richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative;
- 2-Sviluppo capacità di percezione spazio-tempo
- 3-Sviluppo capacità di osservazione

Classi consigliate

I-II-III Scuola secondaria I grado

Numero partecipanti

Classe intera o piccoli gruppi

Attrezzi/Materiali

Bandiere colorate, fischietto, coni, lavagna.

Spazio utilizzato

Palestra/Cortile/Piazzale/Spiaggia

Durata

60'

Scheda 10 Esercizi di linea

Preparazione

- 1-Si dispongono la linea di partenza e di arrivo
- 2-I Tecnico simula agli allievi le modalità di svolgimento e gli obiettivi del gioco
- 3-Sulla linea di arrivo due allievi controllano le posizioni finali

Descrizione

- 1-Si fanno partenze a gruppi separati e in base allo spazio disponibile
- 2-L'arrivo è su una linea definita da due cinesini o coni con bandiere
- 3-Al segnale del Tecnico gli allievi devono correre e fermarsi il più vicino possibile alla linea senza oltrepassarla pena la squalifica
- 4-Vince chi si è fermato più vicino alla linea senza oltrepassarla
- 4-Chi è squalificato o perdente va a fare il giudice di linea
- 6-Si fanno batterie e finali

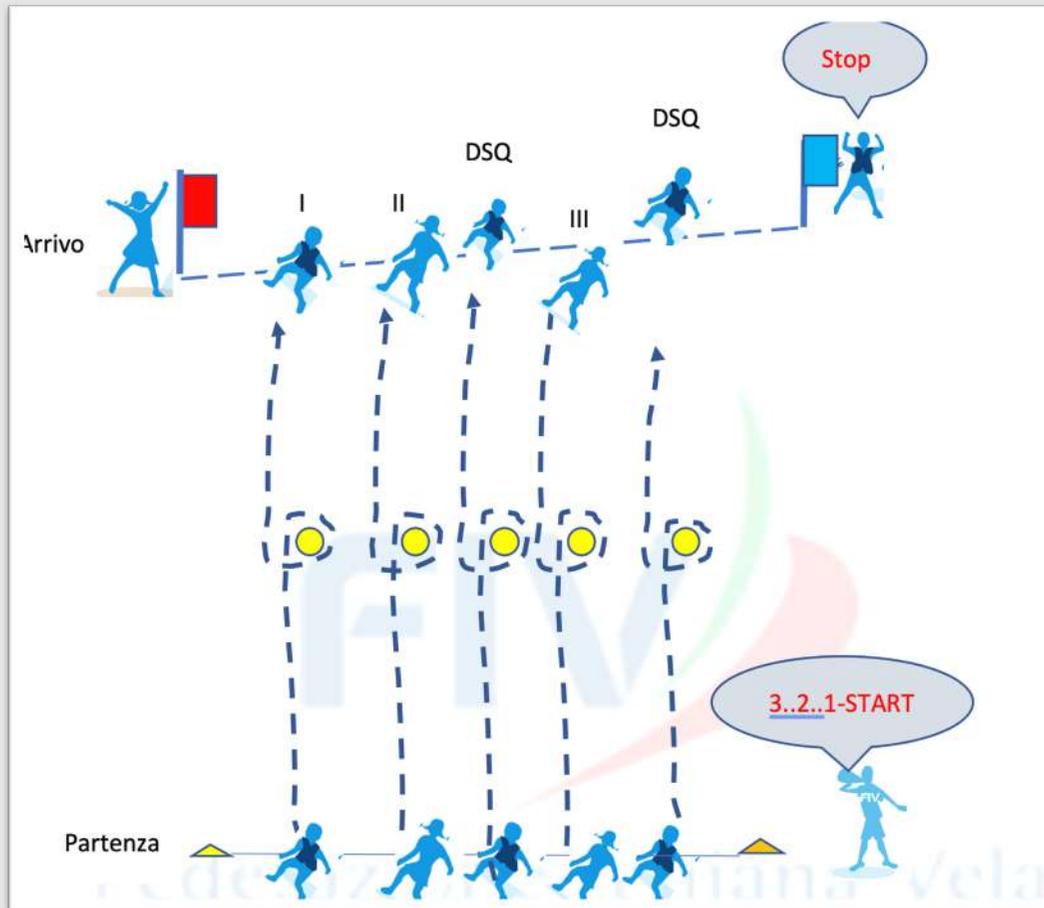
Osservazioni

- 1-Evitare che a terra ci siano riferimenti per individuare la linea
- 2-Una volta fermati non si può modificare la posizione di arrivo
- 3-In caso che si voglia rispettare il distanziamento fisico i gruppi sono composti da un numero minimo di allievi

Varianti

- 1-L'esercizio può essere fatto con ritmi di corsa o passo veloce
- 2-La linea di arrivo deve sempre essere modificata.
- 3-La linea di partenza può essere divisa in tre parti e la partenza può essere data in zona 1-2 o 3.
- 4-Si può inserire una boa da girare da parte di ciascuno a metà percorso.
- 5-Si può fare con un tempo indicato da rispettare

Varianti esercizi di linea



-La posizione della linea di arrivo non è fissa ma viene modificata ogni volta in lunghezza e inclinazione

Si può dare un tempo indicato da rispettare, es: start e stop dopo 20 ". Gli allievi devono valutare il tempo utile per arrivare vicino alla linea. Allo stop tutti devono fermarsi

-Si colloca una boa da girare a metà percorso
-Si possono inserire più varianti al percorso oppure alcuni imprevisti che possono essere inseriti in qualsiasi punto del percorso.

Indicatori di competenza- Il Gioco-Tecniche e tattiche

Classe I-II **Obiettivi/Abilità** -Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche-Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti

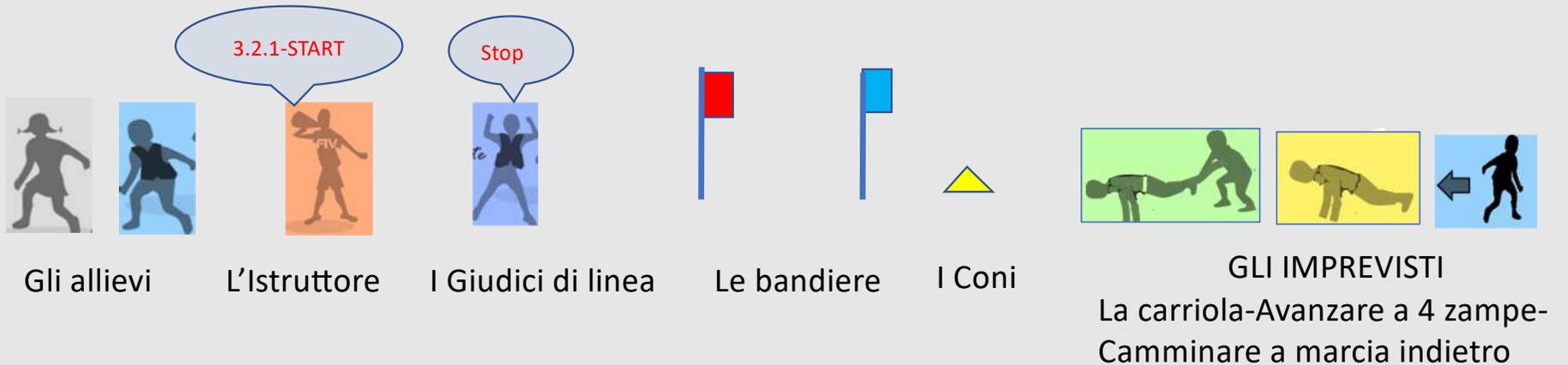
Controllo del movimento

Classe III-**Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta** -**Obiettivi/Abilità** Svolgere compiti organizzativi

Adattamento

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



Adattamento per allievi con disabilità visiva

L'attività si svolge con 2 coppie; una coppia ha un allievo bendato e l'altra ha l'allievo ipovedente. Due allievi-guida da dietro danno a ciascuno i comandi avanti-destra sinistra stop e indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e autonomia, in accordo con le potenzialità dell'allievo, il suo livello di orientamento nello spazio e nell'esecuzione motoria del gesto richiesto(modalità-direzione). Si deve guidare il compagno fino alla linea senza farla oltrepassare
In caso di allievi ipovedenti i coni che sono agli estremi della linea devono essere di colore vivace,

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'alunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

-parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

-evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

-parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. L'attività si svolgerà prima in coppia e poi in gruppo in uno spazio delimitato da cinesini colorati, con un allievo-bussola che sarà il punto di riferimento con segnali visivi.

Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi con disabilità motoria

In base all'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali.

I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi con percorso ridotto e senza competizione ma con obiettivi da raggiungere

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

Integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), seguendo un approccio multisensoriale e facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.

L'attività si svolge in coppia; un allievo-guida le fasi di svolgimento del gioco, si deve fornire più tempo per svolgere l'attività evitando la pura competizione, per facilitare una migliore percezione e orientamento sull'area di svolgimento del gioco. L'esercizio viene facilitato utilizzando bandiere colorate e segnali acustici

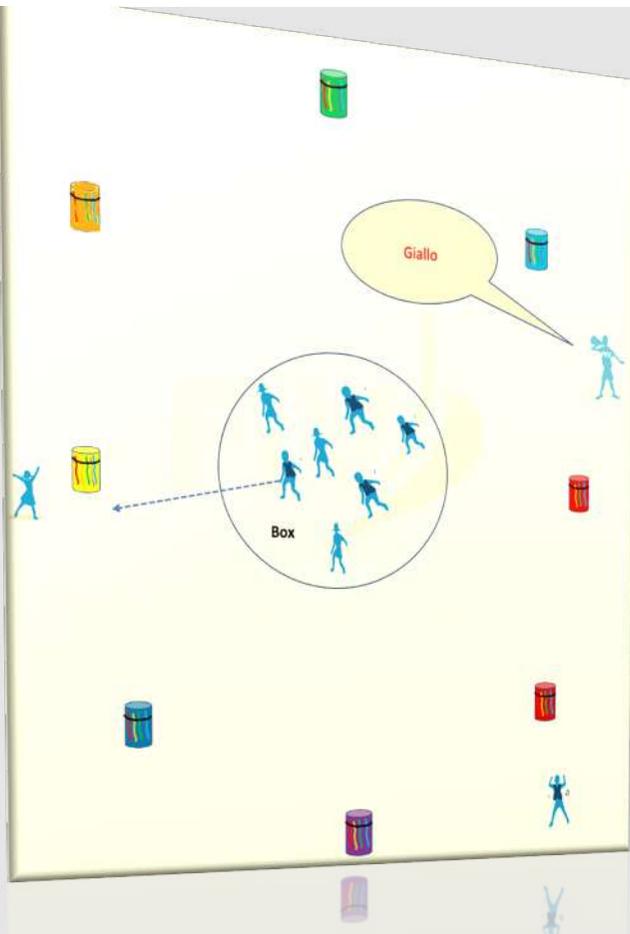
Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime), seguendo un approccio monosensoriale; limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 11 Il Box Hawaiano



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo capacità di orientamento
- 3-Destrezza
- 5-Percezione spazio tempo
- 6-Capacità di reazione

Classi consigliate

1-I-II-III Scuola secondaria di I grado

Numero partecipanti

Classe con Partenze di gruppo

Attrezzi/Materiali

Bandiere colorate, sagome, nastri colorati, cilindri, fischietto

Spazio utilizzato

Palestra/Cortile/Spiaggia/Piazzale

Durata

60'

by mt

Preparazione

1-Il Tecnico dopo aver collocato i coni colorati con i nastri da staccare, mostra le modalità di svolgimento e fa simulare a due allievi il gioco

Descrizione

- 1-Il Box è uno spazio chiuso, delimitato da un cerchio, dentro al quale si svolge il gioco.
- 2-Le sagome hanno una serie di nastri colorati tenuti da un elastico e facili da prelevare.
- 3-Al segnale si parte verso la boa del colore indicato, si stacca un nastro e si torna nel box, preparandosi per andare all'altro colore indicato.
- 4-Ciascun nastro colorato ha un valore di cui i ragazzi non conoscono la misura.
- 5-A termine del gioco si contano i nastri di ciascuno e si fa la somma dei punti corrispondenti a ciascun nastro

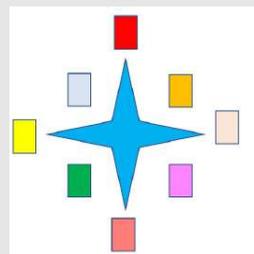
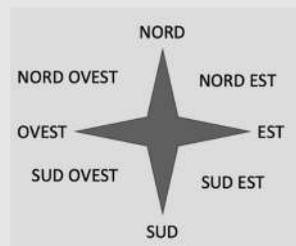
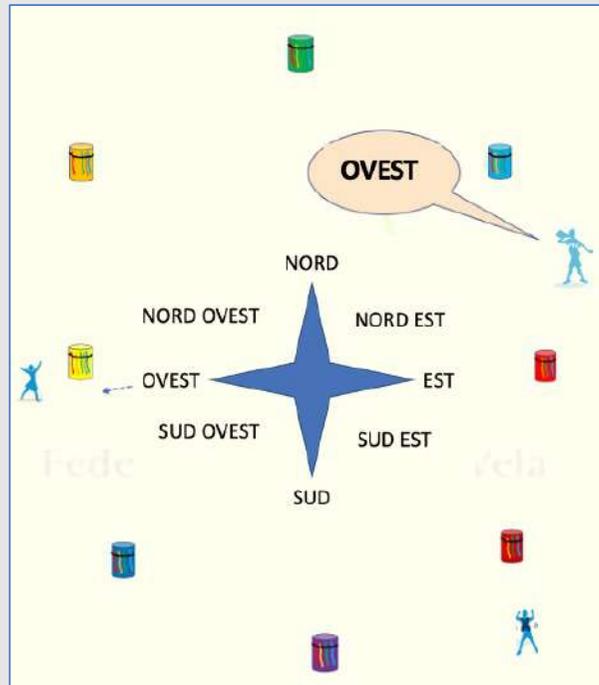
Osservazioni

Il Tecnico dà il nuovo colore appena un allievo stacca il nastro dalla sagoma, in modo da dare vantaggio a chi è rimasto indietro

Variante

- 1-Si può giocare a squadre sommando i punti
- 2-Si può dire all'inizio il valore dei colori
- 3-Si possono indicare i punti cardinali invece dei colori.

Variante Box Hawaiano



Preparazione

- 1-Segnalando i punti cardinali invece dei colori si complica il gioco
- 2-Il Tecnico dopo aver collocato i coni colorati da toccare, mostra le modalità di svolgimento e fa simulare a due allievi il gioco
- 3-Il gruppo sta dentro al box e al segnale del Tecnico tutti vanno verso il colore indicato.
- 3-Ogni sagoma ha alcuni nastri colorati tenuti da un elastico e facili da prendere
- 4-Appena il primo allievo stacca un nastrino si deve tornare al box

Indicatori di competenza- Il Gioco-Tecniche e tattiche

Classe I-II Obiettivi/Abilità -Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche-Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti

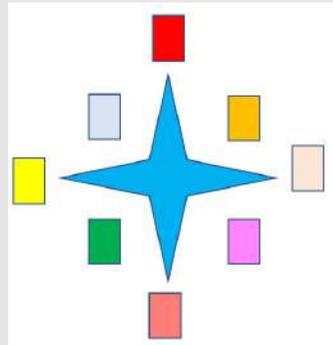
Controllo del movimento

Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta -Obiettivi/Abilità Svolgere compiti organizzativi

Adattamento

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



by mt

Adattamento per allievi con disabilità visiva

Adattamento del gruppo: l'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo ad orientarsi nello spazio dentro il box dove è ammesso anche il contatto con gli allievi e poi guidandolo per fargli eseguire l'esercizio in forma ridotta. Si possono bendare anche gli altri

L'esercizio deve essere in parte modificato nelle velocità di esecuzione: l'allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi per andare a prendere il nastro. In caso di allievi ipovedenti i cilindri saranno di colore vivace

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'allunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

-parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

-evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

-parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta, con la simulazione di un percorso di prova.

L'attività si svolgerà in gruppo ma con un allievo-bussola, punto di riferimento, per mostrare i passaggi nel box e dare supporto. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi con disabilità motoria

In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali.

I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi con percorso ridotto e senza competizione ma con obiettivi da raggiungere

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

Adattamento: integrare la comunicazione verbale e non verbale, attraverso canali multi-sensoriali; utilizzare un tono di voce chiaro e un'articolazione delle parole lenta, con espressioni sintetiche per descrivere l'azione motoria da compiere. Impiegare schemi alla lavagna o su cartelloni.

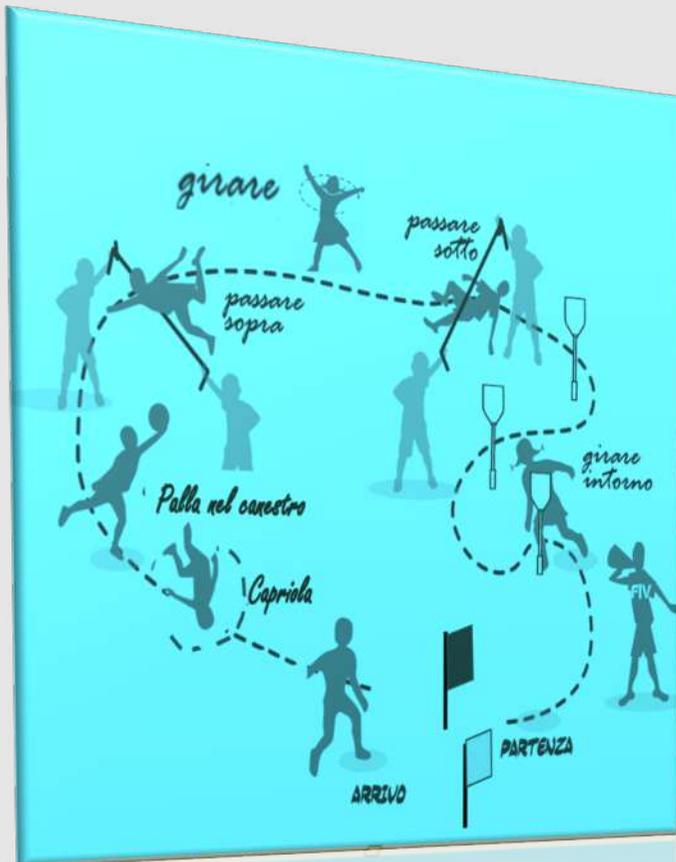
Adattamento: l'attività si svolge in coppia, con un allievo che fornisce indicazioni e feedback verbali e fa da guida all'interno del box, in modo da facilitare la comprensione del compito, mantenere la concentrazione, motivando il compagno alla partecipazione, al trovare gioia nel movimento e sviluppando percezione di autoefficacia. L'esercizio viene facilitato diminuendo il numero di partenti e semplificando il percorso. Si raccomanda di fornire più tempo per svolgere l'attività, per facilitare un migliore auto orientamento.

Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Adattamento del tempo di risposta: richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 12 Circuito a ostacoli



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo capacità di orientamento
- 3-Destrezza
- 4-Percezione spazio tempo

Preparazione

1-Il Tecnico mostra le modalità di svolgimento e fa simulare a un allievo il percorso completo

Descrizione

Si dispongono gli attrezzi in modo da fare un circuito con partenza e arrivo nello stesso punto

- 1-Il Tecnico dà la partenza e lo stop d'arrivo e prende il tempo.
- 2-Si ripete tante volte quanti sono gli allievi

Osservazioni

Alcuni allievi svolgono la funzione di giudici di gara e vicino alle postazioni verificano che il passaggio sia regolare.

Varianti

- 1-L'esercizio può essere fatto anche indicando un tempo esatto entro cui si deve terminare. Vince chi impiega il tempo più vicino a quello assegnato.
- 2-Il Tecnico può aggiungere esercizi per rendere più vario il circuito

Classi consigliate
I-II-III Scuola secondaria di I grado

Numero partecipanti
Classe con Partenze individuali
Attrezzi/Materiali
Bandiere colorate, attrezzatura da palestra, tappetino, fischietto cronometro

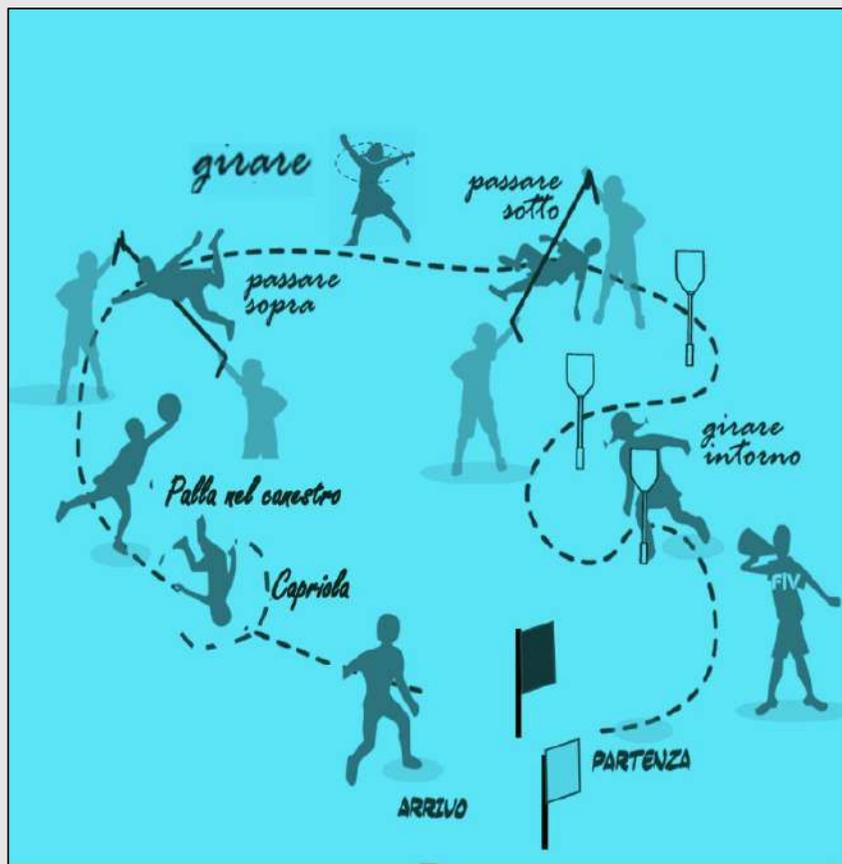
Spazio utilizzato
Palestra/Cortile/Spiaggia

Durata
60'

by mt

Circuito a ostacoli

Svolgimento: percorso a ostacoli e compiti motori, obbligato a tempo. Es. partire da una porta, slalom tra coni, passaggio sotto un'asta, salto della seconda asta, lancio di una palla nel canestro o a un compagno, correre fino all'arrivo.
Scopo del gioco: terminare il percorso nel minor tempo.



Indicatori di competenza-Controllo del movimento

Classe I-II- Padroneggiare i movimenti fondamentali (correre, saltare, lanciare, arrampicarsi), dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta

il tecnico può inserire esercizi ritenuti utili al raggiungimento degli obiettivi previsti nelle tre classi della secondaria

Adattamento

- Adattamento per allievi con disabilità visiva
- Adattamento per allievi con disabilità uditiva
- Adattamento per allievi con disabilità motoria
- Adattamento per allievi con disabilità intellettiva
- Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



Slalom



Passare sotto



Correre



Saltare sopra



Fare 360°



Fare canestro



Fare capriola

Adattamento per allievi/e con disabilità visiva

Adattamento della comunicazione: utilizzare prevalentemente la comunicazione verbale, descrivendo le varie fasi del gioco e i compiti motori richiesti con un tono di voce chiaro e un ritmo lento, cercando di ridurre i rumori di sottofondo.

Adattamento dello spazio: gli oggetti che delimitano le varie zone di gioco e la tracciatura delle percorrenze devono essere di materiale rilevabile al contatto dei piedi. Il percorso può essere ridotto e modificato.

Adattamento del gruppo: l'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, oppure tramite contatto di una cordicella, in accordo con le potenzialità dell'allievo, il suo livello di orientamento nello spazio e nell'esecuzione motoria.

Adattamento per allievi/e con disabilità uditiva

La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo.

A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni Spaziali e Didattiche:

-l'alunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa;

-in caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando;

-parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura,

-evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività;

-parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole);

-preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile;

-dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta, con la simulazione di un percorso di prova.

L'attività si svolgerà in coppia, con un allievo-bussola che sarà il punto di riferimento per mostrare l'utilizzo degli attrezzi e dare eventuale supporto. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.

Adattamento per allievi/e con disabilità motoria

In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.

L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali.

I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici per rendere più facile il percorso.

Adattamento per allievi/e con disabilità intellettiva

Adattamento: integrare la comunicazione non verbale (schema sintetico riprodotto sulla lavagna o un cartellone che rappresenta il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi) con quella verbale (descrizione dei compiti motori richiesti), seguendo un approccio multisensoriale.

Adattamento: le varie zone di gioco vanno delimitate con materiale avente colori vivaci, rilevabile con le mani o i piedi (ad esempio, nastro velcro). Se necessario, ridurre lo spazio di percorrenza tra i conetti.

Adattamento: l'attività si svolge in coppia; un compagno descrive i vari passaggi motori e le regole del gioco oppure fa vedere egli stesso i movimenti, inducendolo ad imitarli; oppure, col contatto di una mano sul gomito o sulla spalla, guida l'esecuzione del compagno, se necessario, e lo aiuta a cercare soluzioni di maggiore autonomia.

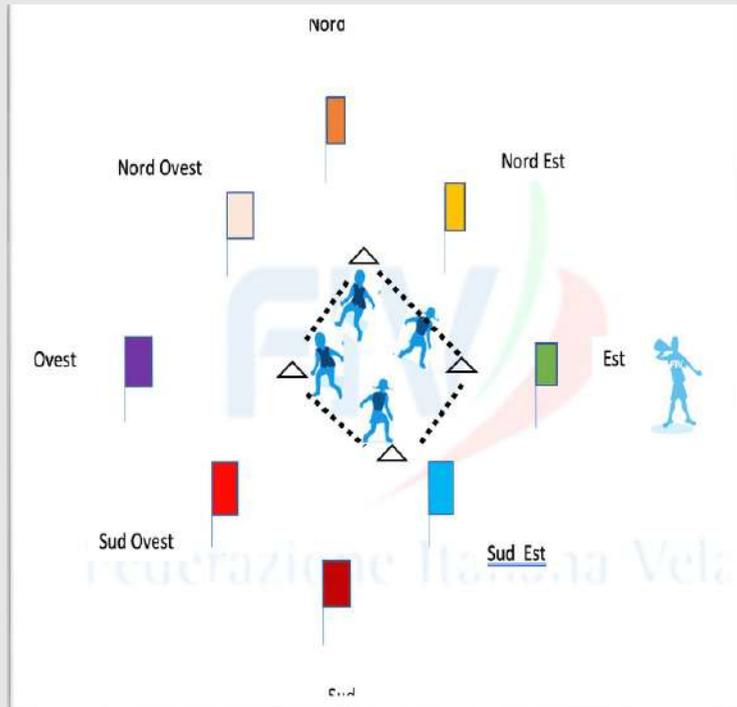
Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.

I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative e di equilibrio, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.

Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 13-Giochi con i Punti Cardinali



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative;
- 2-Sviluppo capacità di orientamento
- 3-Sviluppo capacità di reazione
- 4-Conoscenza dei punti Cardinali
- 5-Usò della bussola

Classi consigliate

I-II-III Scuola secondaria I grado

Numero partecipanti

Classe divisa in piccoli gruppi

Attrezzi/Materiali

Bandiere, conì, fischietto cronometro, sagome colorate ecc.

Spazio utilizzato

Palestra/Cortile/Spiaggia

Durata

60'

by mt

Preparazione

1-L'istruttore dopo aver predisposto le sagome colorate fa simulare a un allievo l'esercizio

Descrizione

1 Si dispongono le bandiere colorate in linea con i punti cardinali utilizzando una bussola a una distanza utile in base allo spazio

2-L'istruttore chiama il punto cardinale e gli allievi disposti all'interno dello spazio delimitato da conì, devono correre al colore corrispondente al punto e tornare nell'area di partenza

3-Si ripete tante volte quanti sono gli allievi dentro lo spazio

4-Al termine dell'esercizio si cambia gruppo

Osservazioni

1-Le postazioni sono evidenziate con bandiere, conì o sagome colorate.

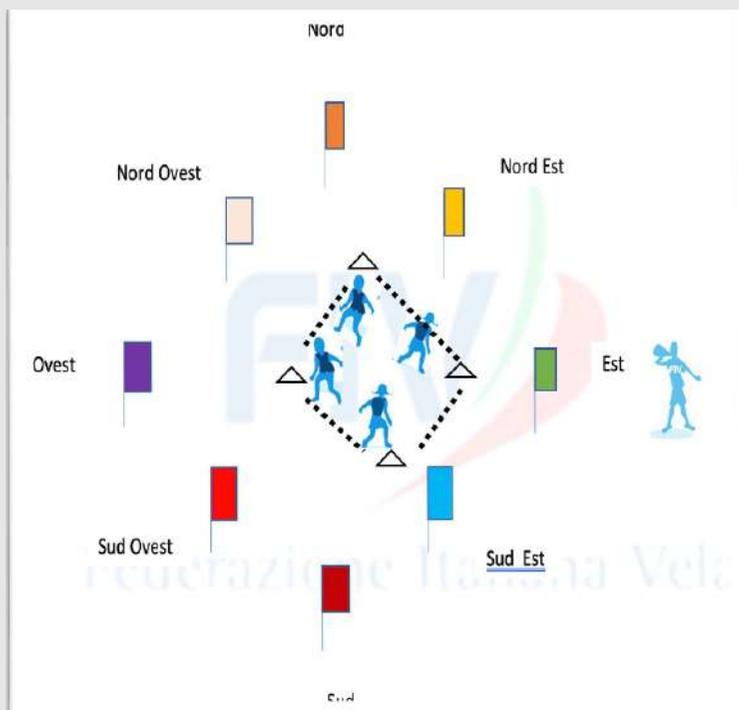
2-Gli allievi che sono al giro della corda vengono sostituiti con coloro che hanno terminato il primo giro.

Varianti

in modo da velocizzare e renderlo più difficile

2-In alternativa si fanno dei cartoncini con i nomi dei punti cardinali e si consegnano a un gruppo di 8 allievi. Al segnale ciascuno deve recarsi verso il punto corrispondente e mettere in terra il cartoncino.

4-Si può dare un tempo limite entro il quale indovinare il pc



Esercizio 13-Esercizi con i Punti Cardinali

Preparazione

- 1-L'istruttore illustra agli allievi le modalità di svolgimento
- 2-Su un cartellone mostra i Punti Cardinali
- 3-Con una bussola vengono individuati i Punti Cardinali nella palestra e vi si colloca una bandiera o un cartoncino colorato



Si dispongono le bandiere colorate in linea con i punti cardinali utilizzando una bussola

Indicatori di competenza- Il Gioco-Tecniche e tattiche

Classe I-II Obiettivi/Abilità -Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche-Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti

Controllo del movimento

Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta -Obiettivi/Abilità Svolgere compiti organizzativi

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**



Forme Colori-Suoni

Un allievo deve un guidare compagno su un percorso suggerito

Percorso variabile, lo spazio è definito da una figura geometrica.

Indovina il tempo necessario a percorrere il tracciato

Regola la velocità in base al tempo assegnato e allo spazio da percorrere

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse

Adattamento per allievi con disabilità visiva

- Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.
- Gli spazi di gioco e la tracciatura delle percorrenze devono essere di materiale rilevabile al contatto dei piedi. Lo spazio deve essere ridotto e adeguato alle potenzialità dell'allievo, l'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo a percorrere la distanza suggerendo di modulare la velocità.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

- Integrare la comunicazione non verbale con altri segni e segnali simultanei complementari, quali le espressioni del volto, i gesti illustratori o del Linguaggio Italiano dei Segni (LIS), mantenendo il contatto oculare con l'allievo durante la spiegazione per facilitare la lettura labiale. Utilizzare una lavagna o un cartellone per sintetizzare i compiti e anche simulando l'esecuzione dell'esercizio
- Per delimitare le zone utilizzare materiali dai colori vivaci e dal forte contrasto.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo-bussola diventa punto di riferimento per mostrare l'esercizio e dare supporto. Il segnale acustico deve essere sostituito da segnale visivo. (bandiera o sagoma)

Adattamento per allievi con disabilità motoria

- In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali.
- I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici per facilitarne l'esecuzione.

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

- Integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo guida l'esercizio che può essere semplificato

Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

- Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.
- I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.
- Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 14 Il Box

Preparazione

1-L'istruttore dopo aver collocato i coni e le boe da girare, mostra le modalità di svolgimento e fa simulare a due allievi il gioco

Descrizione

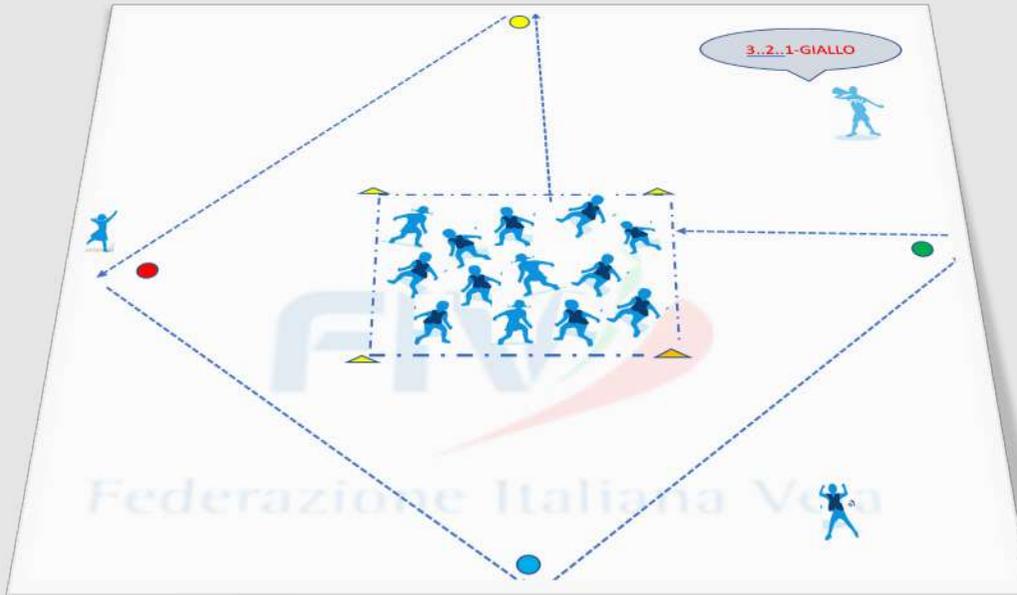
- 1-Il Box è uno spazio chiuso, delimitato da coni, da cui non si può uscire fino al segnale.
- 2-Durante il tempo in cui si rimane dentro(1') non si può stare fermi ma si può camminare avanti o indietro, andare in corsa lenta o veloce e non ci si deve toccare.
- 3-Al segnale si parte verso la boa colorata, si gira lasciandola a sinistra e si torna nel box pronti a ripartire

Osservazioni

Alcuni allievi svolgono la funzione di giudici di gara e vicino alle postazioni verificano che il passaggio sia regolare.

Varianti

- 1-Il tempo di permanenza nel box viene stabilito dal Tutor
- 2-Le modalità di corsa all'interno del box vengono stabiliti dal Tutor prima della partenza.
- 3-L'istruttore può aggiungere esercizi o ostacoli dopo la partenza dal box per rendere più vario l'esercizio
- 4-L'istruttore può far girare fino a 4 boe per poi tornare al box.



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo capacità di orientamento
- 3-Destrezza
- 5-Percezione spazio tempo
- 6-Capacità di reazione

Classi consigliate

1-I II III Scuola secondaria di I grado

Numero partecipanti

Classe con Partenze di gruppo

Attrezzi/Materiali

Bandiere colorate, attrezzatura da palestra, fischietto

Spazio utilizzato

Palestra/Cortile/Spiaggia/Piazzale

Durata

30'

by mt

Esercizi dal Box

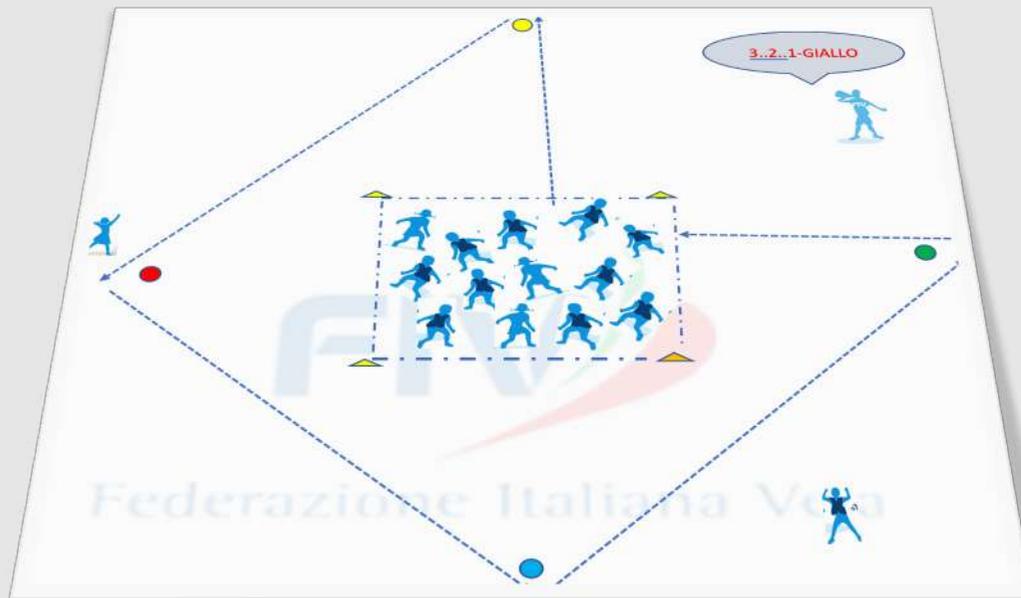
Preparazione

-Il Box è uno spazio chiuso, che viene organizzato dal Tutor delimitato da coni, da cui non si può uscire fino al segnale.

-Durante il tempo in cui si rimane dentro(1') non si può stare fermi ma si può camminare in avanti o indietro, andare in corsa lenta o veloce e non ci si deve toccare con gli altri.

-Al segnale si corre verso la boa bandiera colorata, si gira lasciandola a sinistra e si torna nel box pronti a ripartire.

Se L'istruttore nomina più colori si girano le boe indicate per poi tornare al box.



Gli allievi non sanno, fino al segnale di partenza, quale sarà la boa la prima boa da girare.

Adattamento

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



Forme Colori-Suoni

Un allievo deve un guidare compagno
su un percorso suggerito

Percorso variabile, lo spazio è
definito da una figura geometrica.

Indovina il tempo
necessario a percorrere il
tracciato

Regola la velocità in base al
tempo assegnato e allo spazio
da percorrere

Adattamento per allievi con disabilità visiva

- **Adattamento della comunicazione:** utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.
- **Adattamento dello spazio:** gli spazi di gioco e la tracciatura delle percorrenze devono essere di materiale rilevabile al contatto dei piedi. Il circuito deve essere ridotto e adeguato alle potenzialità dell'allievo, l'esercizio deve essere in parte modificato.
- **Adattamento del gruppo:** l'attività si svolge in gruppo; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo ad orientarsi nello spazio senza uscire dal box e a fargli eseguire l'esercizio in forma ridotta.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

- **Adattamento della comunicazione:** integrare la comunicazione non verbale con segnali colorati come bandiere, mantenendo il contatto oculare con l'allievo durante la spiegazione per facilitare la lettura labiale. Utilizzare una lavagna o un cartellone per sintetizzare i compiti e illustrare l'esercizio
- **Adattamento dello spazio:** *Simulare una prova e poi effettuare l'esercizio*
- **Adattamento del gruppo:** l'attività si svolge in gruppo; un allievo-bussola diventa punto di riferimento per mostrare l'esercizio nel box e dare supporto dopo la partenza.

Adattamento per allievi/e con disabilità motoria

- **Adattamento dell'abilità motoria:** utilizzando ausili idonei. (stampelle, bastoni, deambulatori, corrimano, carrozzina) o protesi, se necessario; prevedere un'esecuzione del compito motorio più semplice o parziale rispetto alle richieste del gioco, in base alle potenzialità dell'allievo.
- **Adattamento delle posizioni e della stazione di esecuzione:** l'attività può essere semplificata, il percorso ridotto e il gioco svolto senza far muovere l'allievo dando a lui anche compiti di controllo delle postazioni.
- **Adattamento del gruppo:** l'attività si svolge in gruppo; il percorso è ridotto in base alle potenzialità motorie, con un allievo-pilota che aiuta a mantenere l'attenzione sul compito del gioco e ne favorisce l'esecuzione, con parole, gesti e segni, e se richiesto, spinge e dirige la carrozzina nel box e fuori.

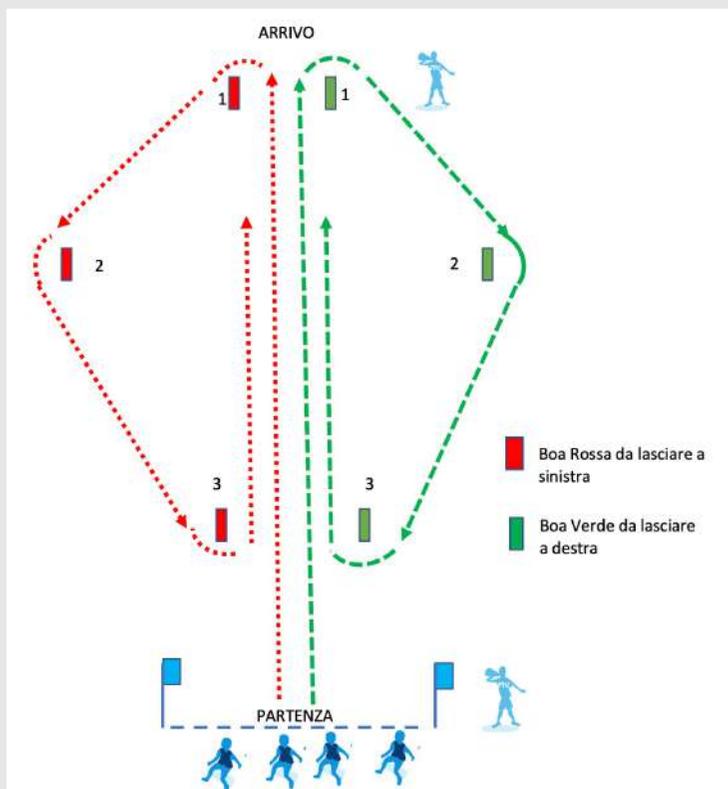
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

- **Adattamento della comunicazione:** integrare la comunicazione non verbale con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.
- **Adattamento del gruppo:** l'attività si svolge in gruppo; un allievo-fa da guida al compagno durante il gioco nel box e sul percorso che può essere semplificato
- **Adattamento del tempo di esecuzione:** fornire più tempo per svolgere l'attività, per facilitare una migliore percezione e orientamento. L'esercizio viene facilitato riducendo il percorso

Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali

- **Adattamento della comunicazione:** Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.
- **Adattamento del gruppo:** l'attività si svolge in gruppo; un allievo-tutor, diventa modulatore delle fasi di esecuzione, simulando e suggerendo i movimenti e il percorso.

Scheda 15-Esercizi con il campo di regata



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo capacità di orientamento
- 3-Destrezza
- 5-Percezione spazio tempo
- 6-Capacità di reazione

Classi consigliate
I-II-III Scuola secondaria I grado
Numero partecipanti
Classe divisa in piccoli gruppi
Attrezzi/Materiali
Bandiere colorate,
attrezzatura da palestra,
cilindri, coni, , fischietto,
lavagna cronometro
Spazio utilizzato
Palestra/Cortile/Spiaggia
Durata
60'

Preparazione

1-L'istruttore illustra agli allievi le modalità di svolgimento

Descrizione

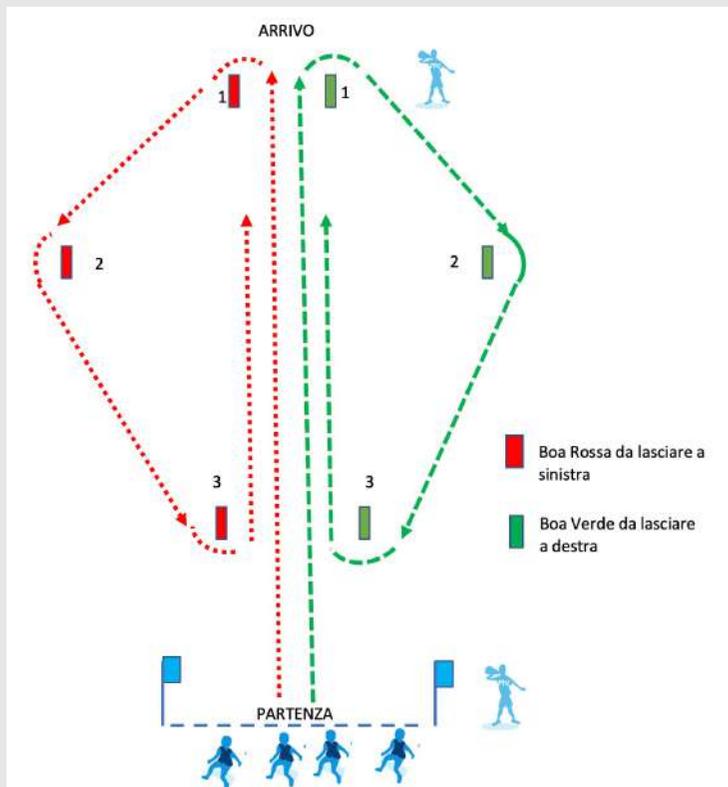
- Si dispongono le boe da girare in modo da fare un circuito con 2 percorsi in simmetria con partenza posta sotto alle boe da girare in modo da poterla fare larga in base al numero di partenti.
- 2-L'istruttore da la partenza e poi va a prendere gli arrivi, oppure si avvale di collaboratori che hanno il compito di Giuria.
- 3-I giri da compiere sono indicati all'inizio.
- 4-Chi sceglie il percorso di destra o di sinistra deve rimanere sullo stesso fino all'arrivo.

Osservazioni

- Le boe sono rappresentate da birilli, sagome, coni, aste ecc.
- 2-Gli allievi che svolgono la funzione di giudici di gara, vicino alle postazioni verificano che il passaggio sia regolare.
- 3-Si prendono i tempi di arrivo in modo da stilare, se ritenuta utile, una classifica individuale o a squadre

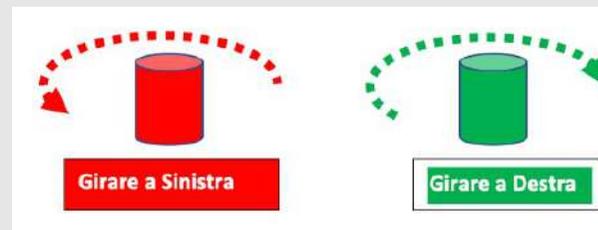
Varianti

- 1-L'esercizio può essere reso più vivace inserendo degli imprevisti durante ogni lato. Questi vengono comunicati con segnale sonoro e con segnale visivo. (bandiere, sagome colorate). Al segnale ciascuno compie l'esercizio richiesto e poi continua il percorso.
- 2-Gli imprevisti sono esercizi illustrati precedentemente



Il campo di regata

Nello sport della vela il campo di regata è costituito normalmente da punti fissi da girare (Boe ancorate sul fondo). Le istruzioni indicano se la boa deve essere lasciata alla propria sinistra o alla propria destra. La forma del campo è standardizzata ma in palestra o sulla spiaggia la forma e la lunghezza sono modificabili in base allo spazio disponibile.



Indicatori di competenza- Il Gioco-Tecniche e tattiche

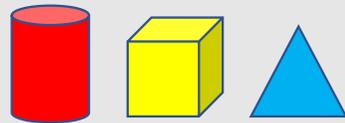
Classe I-II Obiettivi/Abilità -Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche-Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti

Controllo del movimento

Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta -Obiettivi/Abilità Svolgere compiti organizzativi

SPAZIO TEMPO VELOCITA'

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**



Forme Colori-Suoni

Un allievo deve un guidare compagno su un percorso suggerito

Percorso variabile, lo spazio è definito da una figura geometrica.

Indovina il tempo necessario a percorrere il tracciato

Regola la velocità in base al tempo assegnato e allo spazio da percorrere

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse

Adattamento per allievi con disabilità visiva

- Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.
- Gli spazi di gioco e la tracciatura delle percorrenze devono essere di materiale rilevabile al contatto dei piedi. Lo spazio deve essere ridotto e adeguato alle potenzialità dell'allievo, l'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo a percorrere la distanza suggerendo di modulare la velocità.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

- Integrare la comunicazione non verbale con altri segni e segnali simultanei complementari, quali le espressioni del volto, i gesti illustratori o del Linguaggio Italiano dei Segni (LIS), mantenendo il contatto oculare con l'allievo durante la spiegazione per facilitare la lettura labiale. Utilizzare una lavagna o un cartellone per sintetizzare i compiti e anche simulando l'esecuzione dell'esercizio
- Per delimitare le zone utilizzare materiali dai colori vivaci e dal forte contrasto.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo-bussola diventa punto di riferimento per mostrare l'esercizio e dare supporto. Il segnale acustico deve essere sostituito da segnale visivo. (bandiera o sagoma)

Adattamento per allievi con disabilità motoria

- In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali.
- I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. si possono realizzare esercizi più semplici per facilitarne l'esecuzione.

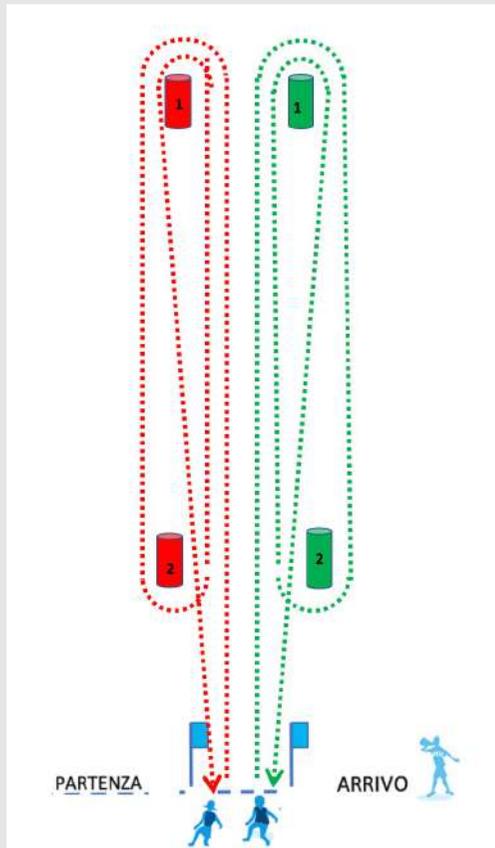
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

- integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo guida l'esercizio che può essere semplificato
- Inserire una variabile per volta e se possibile salire a due

Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

- Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.
- I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.
- Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.

Scheda 16-Esercizi con il Match Race



Obiettivi di apprendimento

- 1-Sviluppo capacità coordinative generali;
- 2-Sviluppo capacità di orientamento
- 3-Destrezza
- 5-Percezione spazio tempo
- 6-Capacità di reazione

Classi consigliate
I-II-III Scuola secondaria I grado
Numero partecipanti
Classe divisa in piccoli gruppi
Attrezzi/Materiali
Bandiere colorate, attrezzatura da palestra, cilindri, con, , fischietto, lavagna cronometro
Spazio utilizzato
Palestra/Cortile/Spiaggia
Durata
60'

Preparazione

1-L'istruttore illustra agli allievi le modalità di svolgimento

Descrizione

- Si dispongono le boe da girare in modo da fare un circuito con 2 percorsi in simmetria con partenza posta sotto alle boe da girare in modo da poterla fare larga in base al numero di partenti.
- 2-L'istruttore da la partenza e poi va a prendere gli arrivi, oppure si avvale di collaboratori che hanno il compito di Giuria.
- 3-I giri da compiere sono indicati all'inizio.
- 4-Chi sceglie il percorso di destra o di sinistra deve rimanere sullo stesso fino all'arrivo.

Osservazioni

- Le boe sono rappresentate da birilli, sagome, con, aste ecc.
- 2-Gli allievi che svolgono la funzione di giudici di gara, vicino alle postazioni verificano che il passaggio sia regolare.
- 3-Si prendono i tempi di arrivo in modo da stilare, se ritenuta utile, una classifica individuale o a squadre

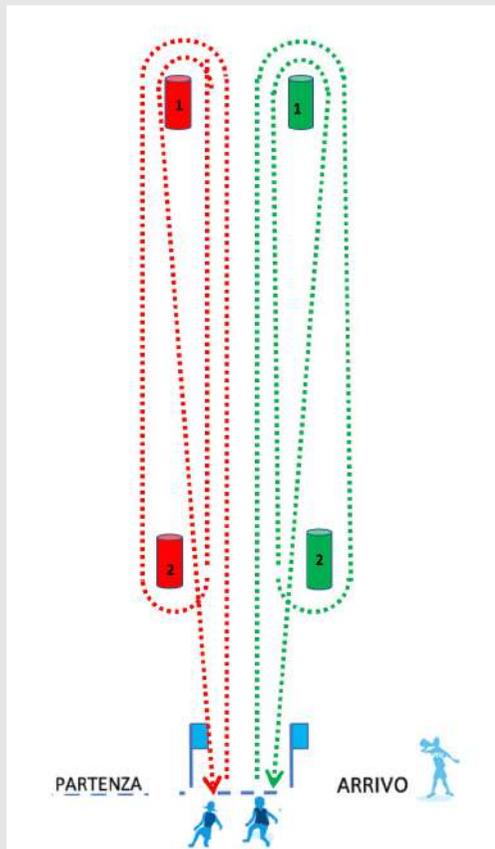
Varianti

- 1-L'esercizio può essere reso più vivace inserendo degli imprevisti durante ogni lato. Questi vengono comunicati con segnale sonoro e con segnale visivo. (bandiere, sagome colorate). Al segnale ciascuno compie l'esercizio richiesto e poi continua il percorso.
- 2-Gli imprevisti sono esercizi illustrati precedentemente

Esercizi con il Match Race

Nello sport della vela e nelle gare di Coppa America, la sfida si svolgeva tra due imbarcazioni che rappresentavano i due sfidanti al titolo. Anche nei giochi olimpici erano state inserite regate di Match Race con due imbarcazioni che si sfidavano con percorsi e regole speciali.

In palestra o sulla spiaggia possiamo riproporre una sfida a due che può essere arricchita con molte varianti anche senza classifica finale, ma solo come gioco di destrezza.



Indicatori di competenza- Il Gioco-Tecniche e tattiche

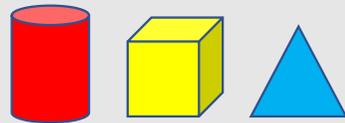
Classe I-II Obiettivi/Abilità -Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche-Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti

Controllo del movimento

Classe III- Padroneggiare i movimenti fondamentali, dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta -Obiettivi/Abilità Svolgere compiti organizzativi

- **Adattamento per allievi con disabilità visiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità uditiva**
- **Adattamento per allievi con disabilità motoria**
- **Adattamento per allievi con disabilità intellettiva**
- **Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali**

Scegliere gli esercizi più idonei e adeguarli alle potenzialità degli allievi con abilità diverse



Forme Colori-Suoni

**Un allievo deve un guidare compagno
su un percorso suggerito**

**Percorso variabile, lo spazio è
definito da una figura geometrica.**

**Indovina il tempo
necessario a percorrere il
tracciato**

**Regola la velocità in base al
tempo assegnato e allo spazio
da percorrere**

Adattamento per allievi con disabilità visiva

- Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.
- Gli spazi di gioco e la tracciatura delle percorrenze devono essere di materiale rilevabile al contatto dei piedi. Lo spazio deve essere ridotto e adeguato alle potenzialità dell'allievo, l'attività si svolge in coppia; un allievo-guida indica verbalmente la direzione verso cui muoversi in sicurezza e in autonomia, aiutandolo a percorrere la distanza suggerendo di modulare la velocità.

Adattamento per allievi con disabilità uditiva

- Integrare la comunicazione non verbale con altri segni e segnali simultanei complementari, quali le espressioni del volto, i gesti illustratori o del Linguaggio Italiano dei Segni (LIS), mantenendo il contatto oculare con l'allievo durante la spiegazione per facilitare la lettura labiale. Utilizzare una lavagna o un cartellone per sintetizzare i compiti e anche simulando l'esecuzione dell'esercizio
- Per delimitare le zone utilizzare materiali dai colori vivaci e dal forte contrasto.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo-bussola diventa punto di riferimento per mostrare l'esercizio e dare supporto. Il segnale acustico deve essere sostituito da segnale visivo. (bandiera o sagoma)

Adattamento per allievi con disabilità motoria

- In base alle potenzialità dell'allievo con disabilità motoria, si potranno impiegare diverse soluzioni per spostarsi nello spazio e con diversi ausili (stampelle, bastoni, corrimano, deambulatori) e le protesi.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo, come un pilota, supporterà lo spostamento nello spazio del compagno anche spingendo se necessario la carrozzina o dando indicazioni verbali.
- I movimenti richiesti dall'attività potranno essere eseguiti diversamente o con altre parti del corpo, a seconda delle potenzialità dell'allievo. Si possono realizzare esercizi più semplici per facilitarne l'esecuzione.

Adattamento per allievi con disabilità intellettiva

- Integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto, gesti illustratori per facilitare la comprensione del compito motorio) con la comunicazione verbale (descrizione verbale dei compiti motori richiesti con un linguaggio semplice, sintetico e chiaro), facendo attenzione a utilizzare messaggi positivi per incoraggiare, motivare e sviluppare percezione di autoefficacia.
- L'attività si svolge in coppia; un allievo guida l'esercizio che può essere semplificato
- Inserire una variabile per volta e se possibile salire a due

Ulteriore adattamento per allievi/e con altri Bisogni Educativi Speciali

- Utilizzare prevalentemente il canale non verbale (immagini e schemi) oppure quello verbale (tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime); limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio richiesto, dilatando il tempo intercorrente tra la richiesta e l'azione motoria, per facilitare un maggiore controllo dell'azione stessa; la precisione e l'adeguatezza della risposta motoria svilupperanno percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento, che si sostituiranno alla sensazione di ansia generata dalla prestazione veloce, compulsiva e imprecisa.
- I movimenti e le loro sequenze devono essere adeguati alla capacità di riconoscimento, discriminazione, memorizzazione e realizzazione delle richieste coordinative, per progredire da un'esecuzione lenta ad una più veloce, da uno spazio più ristretto ad uno più ampio.
- Richiedere tempi di elaborazione più lunghi, per favorire un maggiore controllo della precisione motoria, evitare esecuzioni veloci, impulsive e non precise. Si consiglia training individuale, in coppia.